La terapeuta necesita terapia

¡A cualquiera le puede suceder!

Una guía práctica para transitar la depresión y la ansiedad.

ADRIANA PLASENCIA ACOSTA

Contents

La terapeuta necesita terapia
Dedicatoria
Agradecimientos
Prólogo
Presentación
Contenido
CAPÍTULO I
CAPÍTULO II
CAPÍTULO III
CAPÍTULO IV
CAPÍTULO V
CAPÍTULO VI
Aviso legal

La terapeuta necesita terapia

¡A cualquiera le puede suceder!

Una guía práctica para transitar la depresión y la ansiedad

Adriana Plasencia Acosta

2022

LA TERAPEUTA NECESITA TERAPIA
¡A cualquiera le puede suceder!
Una guía práctica para transitar la depresión y la ansiedad
Adriana Plasencia Acosta
Año 2022
IG @**Adriana**plasenciaoficial
laterapeutanecesitaterapia@gmail.com
www.**Adriana**plasencia.com
Consultoría y mentoría del proceso de escritura Programa Premium: *Escribe tu libro en 40 días* Rosangela Rodríguez Garrido
IG: rosangelaescritora5
www.rosangelarodriguez.com
Ruta de acompañamiento para autopublicación del escritor independiente
Coordinadora general:
Dayana E. Querales A. @queralesdayana
Lector cero:
Ydilia Rodríguez @Ydirodriguez
Editor/corrector de textos:

Rayza E. González R. @rayelengonzalez
Diseñador de portada:
Carlos J. González. @carloskrunog
Ilustrador:
Gustavo Gómez @gusgomezart
Diseño, diagramación y montaje en plataforma digital:
Yurielbys Corro @antalu.digital
Acompañamiento lanzamiento en plataforma digital:
Equipo multidisciplinario

Dedicatoria

A todas las personas que han perdido su esperanza, dentro de la aplastante oscuridad de la depresión.
A todas las personas que se levantan cada día a batallar con los pensamientos de su cabeza.
A los familiares de personas que se han ido de este plano, después de un camino tan tormentoso.
A los acompañantes de personas que transitan la depresión, la ansiedad o cualquier camino rocoso.
¡SON UNOS VALIENTES!
Sin ustedes, su ser querido no tendría manera de nutrirse el alma.
A Isaías, quien me enseñó con su partida, que nadie pierde la batalla ante las enfermedades mentales.
*A ti, papá, que aunque ya no estés en este plano, tu frase me sigue retumbando en la cabeza: "**Adriana**, por favor, tienes que salir de esta situación.*
Tu naciste para ayudar. Tu alma está hecha para esto".
A ti, mamá, que has sido una maestra en cuidados e intuición. Eres una leona protectora. Te honro y te admiro profundamente.
A ustedes, hermanos, que me cedieron toda la atención de nuestros padres, con la premisa básica de verme sana.
A ti, Robbie, que has sido un ángel en la Tierra. Ayudándome a mí, has ayudado a miles de personas.
A mis abuelos Josefina, Evelio, Santiago, Candelaria, Gregorio y Ofelia, por haberme dado LOS MEJORES PADRES DEL MUNDO.
*A mi familia entera, abuelos, padrinos, tíos, vecinos, que me acompañaron incondicionalmente durante "la desaparición de la **Adriana** alegre", mientras le daban su espacio y su tiempo a la "oscuridad de **Adriana**".*
A mi Salma…, por haberme salvado la vida.
Mi alma reverencia a tu alma.
A mí…, A la de antes, a la de ahora, a la de siempre, para siempre.

Agradecimientos

A mi Adriana del pasado:
GRACIAS POR ELEGIR LA VIDA
Gracias por haberte tomado el tiempo de sentir, sanar, crecer, amar bien, ser feliz.
A mi Adriana del presente, que ahora disfruta cada día como si fuera el último, con el asombro de una niña y el agradecimiento de una sabia anciana.
A Rubén Alejandro, a Saori y a Salma, por ser mi ancla hacia lo realmente importante: SER
A todos y cada uno de los niños de mi familia, porque todo lo que hago cada día es para abrirle camino a sus sueños.
Gracias por ser mis maestros.
A Yessi, por ser mi mano derecha. Llevamos varias vidas preparándonos para esto.
A mi equipo. Mi libro no es mío, es nuestro, y es para todos.
Somos uno. Gracias por SER y estar.
A todos aquellos que han hecho terapia conmigo. Me han hecho mejor profesional y, sobre todo, MEJOR PERSONA.
¡GRACIAS!

Prólogo

Para un terapeuta ocupacional es contradictorio sentir, en carne propia, síntomas como la angustia y el miedo que, cuando se agudizan, se convierten en un pánico imposible de controlar y en vacío espiritual, lo que hace que la persona que lo padece desee suicidarse.

Cuando hablamos de ello, estamos hablando de la depresión, enfermedad que aqueja a gran parte de la humanidad sin distinción de raza, color, ideología o credo.

¡A cualquiera le puede suceder!

Uno de mis grandes amores, con todas las ilusiones de esa edad tan bella como es la juventud, y ya graduada de terapeuta ocupacional con especialización en Psiquiatría, sufrió severamente esta enfermedad y hasta pensó en el suicidio. Sus padres, abuelos y hermanos, con mucha paciencia y gran amor, le ayudamos en todo momento y cumplimos con disciplina todas las indicaciones médicas.

Felizmente, después de sufrir todas las vicisitudes, tanto en ella como en sus padres y toda su familia, apareció la luz, la ley divina y la fuerza que activaron su alma y generaron un cambio en su cuerpo y en su espíritu. Juntos crearon esa fuerza interior que anima a una persona en una u otra dirección.

Aquella época oscura que vivió, producto de esa patética enfermedad, fue superada, por lo que me atrevo a preguntar:

¿será verdad que las cosas pasan por algo?

Pues, creo que sí, porque como a mi amada nieta, ella ahora, en su sanación, tiene las herramientas para con los elementos de juicio, transmitir y decir a sus consultantes
:

“¡Hey!, sí se puede salir de la depresión y de la ansiedad… Te juro que cuando lo viví, yo tampoco lo creía posible, pero ¡ya estoy afuera!”.

Es cierto…, la espiritualidad es la que te va a curar.

Josefina Domínguez

Presentación

Creemos que algunas cosas no podrían sucedernos.

Que caer en bancarrota, que la muerte de un ser querido o que el diagnóstico de una "enfermedad mental" (por nombrar algunos aspectos), no es algo que podría pasarnos.

La terapeuta necesita terapia es la prueba de que no importa cuántos conocimientos intelectuales tengas acerca de algo… Las cosas suceden. **Y le pueden suceder a cualquiera.**

Es un libro que ha estado en mi mente, desde el mismo momento en que me di cuenta de que ya había salido de la enfermedad.

Ya habían transcurrido más de tres años desde que había planificado mi suicidio (dos años después de haberme graduado como terapeuta ocupacional con especialización en Psiquiatría).

Fue en octubre de 2016 cuando volé en parapente, y durante el vuelo me di cuenta de que estaba viva.

Volví a sentir.

Tenía mucho tiempo muerta por dentro y ese día, mientras gritaba y lloraba extasiada en el aire, lo supe:

¡YA NO ESTABA ENFERMA!

Había normalizado la desilusión. El "estar, pero no estar". Había normalizado el "estar muerta por dentro".

En el momento en que pisé tierra una vez más, me prometí que iba a *Servir* a las personas que estuvieran viviendo lo que yo viví, porque necesitaba decirles que había logrado salir de ahí…, que si yo había podido, ella también podrían. Necesitaba mirarlas a los ojos y gritarles:

"¡Hey!, SÍ SE PUEDE SALIR DE LA DEPRESIÓNY DE LA ANSIEDAD.

¡Te juro que yo tampoco lo creía posible, pero ya estoy fuera!".

Así que comencé un camino de preparación y búsqueda de más herramientas que me ayudaran a *Servir*.

A aprender para mí y a transmitir a los demás.
A sanar a otros, mientras yo también sanaba y entendía cada paso transitado.

Siempre me habían apasionado las enfermedades mentales, por eso estudié Terapia Ocupacional con Especialización en Psiquiatría, pero fue cuando fui paciente que realmente entendí otra realidad.

Fue cuando me di cuenta de que la mayoría de los profesionales de la salud mental (como yo), no sabíamos ni la cuarta parte de lo que se vivía dentro de una enfermedad.

Nuestra atención se basaba en libros y experiencias de otros.

Hoy, SÉ que es absurdo abordar las "patologías mentales" solo desde un punto de vista. Lo que se vive dentro de la depresión y el trastorno de ansiedad (pánico) no es algo que transite solo el paciente. También lo transitan sus seres queridos.

Es un camino que se hace cuesta arriba, porque nos han dicho que solo con "poner de nuestra parte" podemos salir de ahí. Pero en la realidad, podemos ver a una persona que DIARIAMENTE lucha con todas sus fuerzas, "solamente" para poder levantarse de la cama o salir a la calle a trabajar. Esa lucha interna no se ve desde afuera. No hay manera de presenciarla.
Es por eso que los cuidadores comienzan a "dejarse la piel" para ayudar a que su ser querido salga de la condición. Comienzan a olvidarse de ellos mismos. A responsabilizarse de todo. A cambiar sus objetivos de vida. A vivir para el otro el 99% del día (en pensamientos, en emociones y en acciones).

En este libro llevaremos luz a la oscuridad. Mostraremos el camino interno de una persona en depresión y/o ansiedad.

Cuando hay una situación de estas en nuestro hogar, es normal que las cosas puedan "salirse de control". Llega un momento cuando nadie entiende nada. Cuando el paciente quisiera quitarse del medio para no seguir haciendo daño (ideas suicidas) y el acompañante quisiera tirar la toalla porque ya no puede más (síndrome del cuidador quemado). Y

ahora no es un paciente, sino varios. Todos experimentando estrés, ansiedad, depresión, irritabilidad, insomnio, dificultad de concentración, apatía, pérdida de apetito, dolores de cabeza o abuso de sustancias.

Cuando entendemos que cada uno está viviendo la misma experiencia de aprendizaje (enfermedad) desde dos perspectivas distintas, como mínimo, y que esa experiencia tiene un propósito, entonces cambiamos la visión de "imposibilidad". "Es imposible salir de esto", a una visión de protagonismo ("Ok… ¿qué puedo hacer para salir de esto?".

La terapeuta necesita terapia es un libro que nace para ayudar a las personas a ver sus problemas "desde arriba". A darse cuenta de que nadie está exento de transitar el camino del sufrimiento, ni siquiera porque tenga "todos los conocimientos del mundo".

Casi todos creen que los terapeutas somos "equilibradísimos" todo el tiempo y que no tenemos ningún problema emocional o mental. ¡Ja Ja Ja!

Durante la lectura te darás cuenta de que eso es falso. Por esa razón, la terapeuta necesitó Terapia, y seguirá asistiendo a terapia.

Dentro de este libro se habla de depresión, de ansiedad, de agorafobia y también de suicidio. Se habla de ellos, tal cual como si de la gripe se tratara. Se habla con la responsabilidad necesaria, con sentido del humor y simplicidad, porque acerca de la salud mental, emocional y espiritual no se puede hablar con gravedad.

Encontrarás herramientas aplicables con historias reales y con explicaciones terapéuticas de cada caso.

La terapeuta necesita terapia es un libro que le abre las puertas del alivio a todos los que estén preparados para sanar.

El conocimiento es alivio, así que este libro te ayudará a solucionar los siguientes aspectos:

Entender en qué punto estás y hacia dónde quieres ir; Saber que de ahí se puede salir; Conectar con la posibilidad de volver a estar sano es reconectar con la ilusión y la esperanza (antídoto de la depresión).

Es de GRAN AYUDA saber que no estás solo ni loco, pues la sensación de soledad agrava cualquier situación, y el miedo a la locura

impide que muchos pidan ayuda.

Sueño con que mientras lees este libro te sientas comprendido y acompañado.

Esto es poco a poco y paso a paso. No estás solo. Yo también lo viví.

Adriana Plasencia Acosta

Contenido
¡Hecho a mi manera!

EL CAPÍTULO I: ***La gota que derramó el vaso*** hace referencia a cuando existe un diagnóstico que te obliga a detenerte.

Este capítulo consta de tres partes:

PARTE 1: Caso real de depresión y ansiedad… Mi historia, mi relato

PARTE 2: ¿Qué siente una persona en depresión y/o ansiedad? ¿Cómo sé si tengo depresión, ansiedad/pánico/ agorafobia?.

PARTE 3: Cuadernillo de trabajo.

EL CAPÍTULO II: ***No sé dónde estoy*** nos ayuda a ver desde cuándo empezó la desarmonía, poniendo especial atención en los duelos no elaborados.

No se entra en una patología de un día para otro. La mayoría de las veces llevamos AÑOS enfermando. En este capítulo comenzamos a buscar esas pequeñas conexiones, que luego nos ayudarán a **volver a elegir.**

EN EL CAPÍTULO III: ***Necesito un alivio*****,** hacemos un camino en pro de la desmitificación del suicidio.

Lo que no se vive, no se entiende, y por esa razón este capítulo pretende crear puentes de amor para conectar con un tema tan castigado como lo es el suicidio.

Quien piensa en suicidio no quiere morir. Lo que no puede es seguir viviendo "así".

EL CAPÍTULO IV: ***Me rindo, no puedo sola*****:** hablamos y aplaudimos el momento de la rendición. El momento en el que una persona se da cuenta de que necesita ayuda, la pide y la acepta (por más difícil que eso sea). El arte de soltar, aceptar la ayuda y dejarse guiar es un trabajo de toda la vida, pero se empieza con pequeños pasos que luego permitirán grandes saltos.

Una enfermedad no debe abarcarse desde una sola dimensión, si realmente se pretende sanar la raíz del problema.

En este capítulo hablamos de las diferentes dimensiones del ser humano (*física*, *mental*, *emocional* y *espiritual*) y de la importancia de abrirse a experimentar con profesionales de cada área.

EN EL CAPÍTULO V: ***¡¿Quiénes son estos y desde cuándo están aquí?!*** Nos sumergimos en una "película" emocionante y divertida que

nos muestra que la enfermedad no es el mensaje, sino la mensajera y cómo entender esto nos va a ayudar a dejar de estar en “la lucha” contra ellas para estar en paz con nosotros.

Y por último, el **CAPÍTULO VI:** ***Ajá…, ¿Y ahora qué?*** habla de ese vacío que viene después de que se supera el sufrimiento (enfermedades, bancarrota, separaciones, muertes, etc.). Ese trabajo interno de reconexión con la vida después de haber experimentado la muerte interna.

Además, tiene un apartado especial para acompañantes y terapeutas que transitan el camino de la enfermedad mental, siendo figuras esenciales para la recuperación de una persona que está en búsqueda de su sanación.

El libro está basado en estudios y en experiencias propias.

En algunos capítulos se usa un lenguaje más técnico, pero cada cosa expresada en dicho lenguaje es “bajada a tierra” posteriormente, a través de metáforas o cuentos para que cualquier persona pueda entender, de forma simple, lo que está leyendo y de esta manera pueda respirar, descansar y conectar con nuevos valores, aquellos que vamos a aprender de su día a día.

CAPÍTULO I

La gota que derramó el vaso
Cuando el diagnóstico te obliga a parar

Caso real de depresión y ansiedad
… Mi historia, mi relato.

A veces, un cuento no es solo un cuento…

“Si no se van ya, les vamos a quitar la camioneta, el dinero y los vamos a dejar sin nada. No van a poder volver por aquí — decía él—. Si no se van ya, no respondo”.

Había aproximadamente 20 motos con 2 motorizados en cada una.

Todavía recuerdo el ruido que hicieron cuando se iban acercando a nosotros.

El que me habló era el “encargado” de todos ellos y, mientras me hablaba, sostenía el arma que tenía dentro del pantalón, por debajo de su camisa.

Yo trabajaba como terapeuta con “esa” población y realmente desde el exterior me veía súper tranquila. En el mundo terapéutico aprendes muy bien a poner *“cara de póker”* para que ningún paciente ni siquiera sospeche lo que estás pensando o sintiendo.

Comencé a sentir algo dentro de mí que daba la sensación de que quería huir y meterme debajo de alguna piedra. Pero en cambio, decidí mantener la calma y efectivamente comenzar a recoger todo para irnos.

Mi papá no estaba de acuerdo y con impotencia expresaba:

“Pero ¿por qué nos vamos a ir? ¡Que vuelvan a bajar si les da la gana!”.

Pero yo insistía en que nos fuéramos. Estaba aterrada. Por dentro tenía un miedo incontrolable.

Aún no recuerdo todas las cosas que sucedieron después de ese momento. Hace poco (año 2022), uno de mis primos me contó que ese día le dije cosas muy hirientes y de una manera que “no era normal en mí”.

Cuando una persona está en desarmonía puede decir, pensar y hacer cosas que luego puede no recordar. Lo que sí recuerdo es que (después del revuelo que hubo en casa de mi abuela por lo que había pasado), íbamos a casa de mis padres, pero en medio del camino discutí con mi papá y le pedí que me dejara en el apartamento donde yo estaba viviendo.

Él no podía entender "mi cobardía" y yo no podía explicar el terror que sentía.

Así que efectivamente, allí me dejó.

Yo vivía sola, así que ese día, al acostarme luego de una buena ducha, descubrí que realmente estaba mal. No podía dormir. Y cuando a lo lejos escuchaba el sonido de una moto, sentí que mi corazón se iba a salir, que no podía respirar y que todos esos motorizados se meterían por la ventana del cuarto.

Al día siguiente (lunes), me vestí como de costumbre, desayuné como de costumbre y aunque seguía sintiendo miedo, me dispuse a ir a trabajar (como de costumbre).

Al llegar a la puerta del edificio donde vivía, me quedé petrificada. Las piernas no me daban. No podía respirar y no entendía nada.

Llamé al que era mi jefe y le dije llorando que no podía salir de casa, que no podría ir.

Pero él me dijo que TENÍA que ir porque era "El discurso" del nuevo presidente y yo debía llevar a los pacientes a ese evento político, en el centro de Caracas, capital de Venezuela.

Tomé un taxi para ir a mi centro de trabajo y lloré durante todo el camino.

Antes de llegar ya me había vuelto a poner "El traje de terapeuta", y entré al centro de rehabilitación aparentemente fuerte y tranquila. Amigable, "como siempre". Sonriente, "como siempre".

Nos fuimos a la actividad en una plaza relativamente cercana. Ellos eran más o menos 30 pacientes y yo, UNA terapeuta. La verdad es que ellos siempre me hacían sentir MUY segura. Pero para ese día yo solamente necesitaba dejar de recordar y escuchar motos en mi cabeza.

La plaza estaba LLENA de gente. Gritando y celebrando. Yo me iba

sintiendo cada vez más asfixiada. No podía “cuidar” a los pacientes, pero tampoco los podía dejarlos solos ahí.

Cuando volvimos al centro **de rehabilitación**, subí directamente a hablar con la **Psiquiatra**. Le conté con pelos y señales lo que había pasado el día anterior. Me dijo que parecía ser estrés postraumático, me recetó unas pastillas para dormir y me dio tres días para descansar.

Llamé a mi papá y me fue a buscar para irnos a nuestra casa. A partir de ese día, no pude salir más

.

De cómo llegué hasta allí

Me había graduado en Venezuela de Terapeuta Ocupacional (2010) con una especialización en Psiquiatría (2011).

Siempre había sido una persona a quien le gustaban los temas de salud mental. Y, aunque con mucho respeto y sensibilidad, creía saber lo que se sentía padecer cualquiera de estas enfermedades, **cuando me tocó vivirlo me di cuenta de que no tenía nada que ver lo que había estudiado con lo que realmente se experimenta dentro de la enfermedad (o desarmonía).**

Trabajé impartiendo Terapia Ocupacional a una población maravillosa, aunque muy fuerte: personas con problemas de adicción y en situación de calle. Lo entregué todo.

Era mi pasión. Más horas, más días, más esfuerzo del que me correspondía.

Lo fui dejando todo ahí..., me fui quedando ahí.

Debido a una enfermedad padecida por un pariente, resolví junto a mi familia hacer una recaudación de dinero para poder ayudarlo, y decidimos vender comida, café, etc. en la fila de las elecciones después de la muerte del presidente de entonces, en Venezuela (2013).

Nos estaba yendo muy bien. La gente sabía la razón de esa vendimia y colaboraba siempre animándonos, hasta que llegaron esas 20 motos.

Ya no es un cuento…, lo estaba viviendo.

Después de ese momento, solo podía estar acostada. No quería hablar, no me aliviaba llorar. Solamente quería dormir, aunque me aterraba que llegara la noche.

No lograba poder explicar nada de lo que me estaba sucediendo.

Solo sabía que no quería volver al trabajo.

A un día para que se me venciera “el reposo de tres días” que me habían otorgado, llamé a la directora del centro, que además de ser mi jefa era psicóloga y era mi amiga. Le dije que no quería ir, que no podía ir. Pero ella me dijo que debía hacer el esfuerzo, que “no podía dejarme vencer por esto”.

Ese día se fracturó mi percepción y mi relación hacia ella. No era cuestión de “dejarme vencer” o no… Era algo que no podía controlar, aunque era lo que más quería.

Yo estaba sola en la casa. Después de colgar el teléfono, comencé a visualizar el recorrido que tenía que hacer para llegar al centro y comencé a llorar mucho, las manos me temblaban y sudaban, no podía respirar ni decir nada, el pecho me dolía, no me podía levantar de la cama y solo quería que “eso” se fuera.

Esa fue mi primera crisis de ansiedad. Yo las había estudiado en la carrera de Terapia Ocupacional y luego otra vez en la especialización de T. O en Psiquiatría, pero por alguna razón no entendía nada de lo que me estaba pasando. Era como que si todo lo que hubiera estudiado se hubiera ido a alguna parte de mi cerebro a la que no podía acceder.

La luz que entraba por los ventanales del cuarto me estaba atormentando y haciendo daño en los ojos, así que me levanté para irme a otra cama. Pero me costaba moverme.

Me dolía. Entre el miedo y los sollozos, logré caminar. Cuando llegué a la cama, me arropé hasta la cabeza e intenté calmarme, pero fue imposible, así que llamé a mis papás para que volvieran a la casa.

La cama en la que me acosté era de difícil acceso, pues estaba empotrada. Pero era la cama más oscura y me ayudaba con la fotofobia que sentía en ese momento. Mis papás llegaron para llevarme a alguna emergencia psiquiátrica donde pudieran atenderme.

Cuando entraron a ayudarme, yo simplemente no sabía lo que me sucedía:

“No puedo respirar bien —les expliqué—. Mis manos no dejan de temblar. Me arde la piel… Quítenme la ropa. No... Tengo frío... Arrópenme. No, ¡NO!... No me rocen que me arde. Me arde, ¡me arde!... No me toquen, por favor... ¡Me arde!

“Tapa la luz. No puedo ver. Cierra la puerta, no puedo abrir los ojos. No puedo moverme. Ayúdame a salir de la cama… No me toques, no me toques… Me arde.

“Espérate… Déjame respirar. Ya va, ya va… No puedo caminar… Me duele. Pónganse uno a cada lado, por favor.

“Ya va… Poco a poco.

Me arde la piel. Me duelen los ojos. No puedo ver. Me duele el pecho. Me duele el cuerpo.

“…Vamos… La doctora sabrá… Ya no quiero que duela”. Y eso apenas estaba comenzando.

Esto se fue repitiendo y empeorando cada vez más, hasta llegar a las crisis de pánico.

Las crisis de pánico eran todo lo descrito, pero mucho más intenso, y se sumaba una rigidez increíble en mis extremidades: mis manos se cerraban muy fuertes, en forma de puño.

Mis codos se flexionaban al punto de apretar brazo con antebrazo, sin que nadie pudiera separarlos. Los hombros se iban hacia adelante, como protegiendo mi pecho.

Las piernas, al igual que los brazos, se ponían rígidas.
Unas veces extendidas y otras veces en máxima flexión.

El rostro se tensaba, al punto de no dejar que salieran las lágrimas del llanto incontrolado que siempre me venía en las crisis.

La respiración se convertía en sollozos fuertes, por no querer que esa pesadilla estuviera pasando.

La piel parecía que dejaba al descubierto todo mi cuerpo, porque el ardor por cualquier roce, era INSOPORTABLE.
Tratando de tomar acción…

Pedí ir a un **Psiquiatra** que no fuera de mi centro de trabajo.

Fuimos a una del Seguro Social y conocí a la que hasta el día de hoy es la especialista más amable que me ha tratado.
Acudía una vez a la semana, aunque a veces iba dos veces porque

me venía alguna crisis muy fuerte.

Los primeros tres meses de esta situación fueron los más duros. Mi voz interior era la de una verduga dictadora. Me humillaba, me culpaba:

"No sabes nada de Terapia… ¿Para qué has estudiado tanto? ¿Para esto? Si realmente fueras tan buena terapeuta como crees serlo, no habrías caído en esto. Qué hipocresía, qué incoherencia, qué decepción".

Y en medio de mi desesperación por mostrarle a esa voz que no era como ella decía, *no podía soltar el control.*

Necesitaba continuar "dando instrucciones" sobre lo que debían hacer para ayudarme.

Creía saber lo que me haría bien. Refutaba las ideas dadas por terceros. Pensaba día y noche cómo hacer para recuperarme.

Sobre pensaba todo. Me frustraba demasiado no poder hacer lo que "planificaba". Llegaba al final del día con un agotamiento EXTREMO, aunque al hacer una revisión de mis horas, irónicamente, me daba cuenta de que "no había hecho nada".

"La terapeuta" se volvió obsesiva: "No puede ser que yo no pueda sanarme a mí misma. No lo acepto".

Así que intentaba investigar en Internet, leer libros, hasta preparé una presentación para mis familiares de lo que me estaba pasando (así ellos podrían ayudarme mejor). Pero me costaba mucho leer.

Yo normalmente era una devoradora de libros, pero en ese momento me costaba pasar de la primera página. Leía una y otra vez la misma, hasta que descubrí que definitivamente algo sucedía. Aunque lo intentara con todas mis fuerzas, aunque de verdad quería lograrlo, no podía leer NADA.

Hagan conmigo lo que quieran

Así que llegó un punto donde no pude más… Y entregué el control. Me di por vencida. Me daba igual estar viva o muerta (aunque aún no pensaba en suicidio). Simplemente, tenía una sensación de "hagan conmigo lo que quieran". Ya estaba agotadísima. No

encontraba alivio en nada. Trataba de encontrarlo, lo juro...

Decidía quedarme en casa, porque salir dolía. Otras veces decidía salir de casa, porque quedarme dolía.

A veces quería dormir, otras veces pensaba que no dormir me aliviaría.

A veces quería comer por buscar alivio, otras veces no comer, por buscar lo mismo.

En todo lo que hacía había una búsqueda de un alivio que no encontraba...

No era como cuando tenía gripe, que con solo estar recostada en mi cama se me aliviaba, ni como cuando me duele la cabeza, que quizás una pastilla me ayuda, o cuando la regla me genera dolor de vientre y sé que eso pasará.

Durante la depresión y el pánico buscaba un alivio que no encontraba. Recuerdo claramente que estar ahí dentro era como vivir una vida de clavos:

Dormir en una cama de clavos, con almohadas de clavos.
Tener una casa con suelo de clavos, con sillas de clavos, con paredes de clavos.
A donde iba, a donde quisiera descansar...
Ahí también había clavos.
No era un dolor fulminante... Lo que lo hacía realmente inaguantable era que no se acababa.
Era no poder descansar de ese dolor. No tener ningún sitio sin clavos...
No tener ningún alivio
.

De los clavos hasta mí y hasta ti

Al leer este libro, puede ser que te sientas identificado con uno o más de uno de los aspectos que iremos viendo. Quizás, al ver algunas semejanzas, te parezca que tú (o algún familiar) está pasando por depresión, ansiedad/pánico o agorafobia. Tal vez te cueste asociarte con dichas palabras porque la mayoría de nosotros solemos sentir rechazo emocional ante palabras como depresión, suicidio o trastorno. O, por el contrario, puede pasar que quieras autodiagnosticarte, al ver que “tienes todo lo que dice el libro”.

Te pido encarecidamente que solo tomes este

libro como punto de partida para tu recuperación.

Para pedir ayuda si notas que es necesario (sea para ti o para algún ser querido), o para que uses las herramientas sugeridas y comiences a trabajarte, si todavía tienes fuerzas para trabajarte solo.

PARTE 2

¿Qué siente una persona en depresión?
¿Qué siente una persona en ansiedad?
¿Cómo sé si tengo depresión?
¿Cómo sé si tengo ansiedad/pánico/agorafobia?

Antes de entrar en materia, quiero que sepas que en este libro no podemos cubrir la mirada de cada una de las razones que llevan a una persona a transitar la depresión o la ansiedad, porque necesitaríamos una infinidad de libros para cada caso, **pero sí podemos ir encontrando lo que hay debajo de "la punta del *iceberg*".**

Hay varias formas de saber si estás transitando un estado depresivo o ansioso.

Para mí, la única realmente válida es comparar a tu "yo actual" con tu "yo pasado".

No hay manera de que sepas lo "bien" o "mal" que estás, comparándote con los demás. No tiene sentido.

Cuando una persona está muy preocupada por su salud física, mental o emocional, es normal que suela identificarse con síntomas y enfermedades que podría no tener. Solo un experto profesional de la salud está en condiciones de diagnosticar, de manera confiable, porque lo hace siguiendo ciertos parámetros.

Sin embargo, tenemos la responsabilidad de hacernos conscientes de nuestros procesos internos para pedir ayuda a tiempo, si fuera necesario.

Tu trabajo es poder notar la intensidad de los cambios que ha habido en ti y cuánto tiempo ha pasado desde que esos cambios comenzaron, tomando en cuenta cada una de las opciones que te daré a continuación:

TEST de Autoevaluación para estados depresivos [1]

1- Este test de autoevaluación se basa en los criterios diagnósticos de la depresión mayor, según el DSM V (en español: *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*), herramienta de clasificación y diagnóstico publicada por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA, por sus siglas en inglés).

Si hay presencia casi diaria al menos de cinco de los síntomas anteriores, por favor, pide una cita con un profesional de la Psiquiatría o Psicología. Es como generalmente se recomienda que se comience este camino, para saber en qué punto estás y qué necesitas en tu interior.

Si marcaste cualquiera de las opciones anteriores, ahora debes preguntarte ¿qué tan interrumpidas están tus actividades de la vida diaria debido a eso?

Te daré un ejemplo: "Me cuesta mucho ducharme, vestirme y salir a la calle, porque la mayoría del día estoy en mi cama. He dejado de hacer la comida porque todo me sale mal, me he vuelto un inútil en la cocina.

Además, desde que me siento así casi nadie quiere verme; no sé si son ideas mías, pero tengo la sensación de que yo soy el culpable de todo lo que le suceda a los demás, así que prefiero evitar ver a la gente. Por eso quisiera que me dieran reposo en el trabajo, pero no me atrevo a decirle a nadie que me siento así".

En ese caso, la persona debe marcar la casilla que mejor describa su situación en la encuesta que viene a continuación.

Importante, Para responder la encuesta guíate por la siguiente leyenda:

- Lo hago con normalidad: **lo hago igual que siempre lo he hecho**
- Me cuesta mucho hacerlo, pero lo hago: **sigo cumpliendo con eso, pero el esfuerzo para hacerlo es**

bastante alto (hay mucho desgaste de energía, no lo haces de manera fluida)

- Ya no lo hago nunca o casi nunca: ya no puedo hacerlo. Del 100% que antes hacía, ahora solo cumplo un 20% (o menos). Las personas me tienen que ayudar (y a veces "obligar")

TEST DE AUTOEVALUACIÓN 2 AVD

Este test de autoevaluación se basa en las Actividades de la Vida Diaria (AVD). "Las actividades básicas de la vida diaria son fundamentales para vivir en un mundo social, que permitan la supervivencia y el bienestar". (Christiansen y Hammecker, 2001, p. 156).

Lo que va a definir la gravedad de tus síntomas es cuán interrumpidas están tus actividades de la vida diaria (ducharte, vestirte, comer, dormir, trasladarte, trabajar, etc.), y lo que estamos haciendo con estos cuadros es ponerle nombre a "ese montón de cosas" que sientes por dentro y que es difícil de explicarle al mundo.

Yo también estuve ahí y, a pesar de tener muchos conocimientos intelectuales acerca del tema, nunca supe detectar ni explicar lo que estaba viviendo durante mi tránsito por la enfermedad. Así que ser consciente de lo que estás viviendo (o tu familiar está mostrando) es un gran paso para la recuperación.

La tristeza no es depresión… Tomar nota

También te digo que hay tristezas profundas que se pueden parecer a la depresión, pero que no lo son. Puede ser que tu ánimo sea consecuencia de pérdidas (ej., la muerte de un ser querido) o de decepciones (ej., crisis financieras, catástrofes, enfermedades graves). Pero en Psiquiatría este aspecto no es tratado como depresión, sino como "desmoralización". La diferencia está en que los sentimientos de desmoralización vienen por "olas" y esas olas están ligadas a pensamientos sobre el evento (muertes; enfermedades; catástrofes, etc.); el problema "se resuelve" cuando la circunstancia mejora; se puede intercalar con períodos de emoción positiva y humor; no están acompañados por sentimientos de inutilidad y autodesprecio.

El tema no está en lo que sientes, sino en la posibilidad de que esa sensación se prolongue y se vuelva incapacitante (que no puedas trabajar, dormir, comer, salir, etc.).

Si estás viviendo algo de lo que hemos hablado hasta ahora, quiero transmitirte que todo eso que estás sintiendo no lo estás sintiendo porque estés loco. Quiero que sepas que no estás solo, que hoy más que nunca hay personas pasando por lo mismo que tú, pero no todas saben ponerle nombre a lo que están experimentando.

Así que la buena noticia está en que nada de lo que has sentido ha

sido un invento tuyo, ni porque eres exagerado, ni porque seas dramático o débil.

Todo eso que tú estás sintiendo y que anteriormente mencionamos es parte de la depresión (o estado depresivo, según la intensidad con la que estés experimentando los síntomas):

1. La falta de atención y concentración
2. La disminución de tu memoria
3. El cansancio eterno que parece nunca acabar
4. Lapérdidadeldeseosexual,aunqueames incondicionalmente a tu pareja
5. El haber dejado de disfrutar cuando bailas, lees, cocinas o incluso cuando cuidas a tus hijos
6. El pasarte el día con mucho sueño o recibir la noche con un insomnio que parece matarte de desesperación.

Incluso, puede llegar el momento en el que las lágrimas se "acaben".
En el que dejes de sentir. En el que ya ni siquiera estés triste.
En el que pareciera que el mundo se hubiera apagado.

Léeme bien:

Hacer consciente el lugar donde estás actualmente es el punto de partida para tu recuperación.
Porque a partir de ahora el alivio vendrá a medida que trabajes en pro de tu mejora.

Veámoslo de la siguiente manera:

Luisa era una mujer muy inteligente que necesitaba comprarse unos zapatos para dar un paseo largo por la montaña. Tenía tiempo sin salir, y le encantaba la idea de volver a arreglarse para verse frente al espejo y disfrutar haciendo una de las cosas que más quería hacer desde hacía tiempo.

Ella no sabía mucho sobre montañismo y le pidió a una de sus amigas que la acompañara a comprarse el mejor calzado.

Fueron a varias tiendas, se probó varios zapatos y algunas botas, y hubo un par de zapatos en particular que le ENCANTÓ. Tenía sus colores favoritos, combinaba con todo lo que llevaría al paseo y estaba a muy buen precio.

Su amiga le sugirió que no se comprara esos, porque solían causar daño en el pie. Le insistió. Le comentó que hacía un tiempo ella los había comprado y usado. Le mostró las heridas que el zapato le había hecho a sus pies, le explicó el porqué del daño y le habló de las características: no tenía un casco rígido para la protección de los dedos; que la plantilla no era extraíble, ni absorbente, ni transpirable; le mostró lo importante de que tuviera una membrana impermeable y transpirable. **En otras palabras, le dio todas las razones** por las que ese calzado **le iba a hacer daño.** Sin embargo, Luisa decidió probar el calzado por ella misma y lo compró.

El día del paseo se sentía divina; estaba feliz por todo; sus pies se sentían sobre nubes. Todo era perfecto y agradeció haber hecho la elección que realmente quería.

Su amiga iba muy pendiente de ella. Le recordaba una y otra vez que esos zapatos iban a hacerle daño, que debería cambiárselos, que no esperara a que los pies se le destrozaran.

La dinámica fue la misma durante casi todo el viaje. Ella no se

cambiaba los zapatos (porque no le molestaban) y su amiga trataba de "salvarla" para que no pasara por lo mismo que ella pasó.

Solo cuando Luisa experimentó profunda incomodidad y malestar, fue cuando finalmente se cambió los zapatos. Decidió parar, revisarse y tomar la decisión de hacer lo que tuviera que hacer para encontrar el alivio.

LAS COSAS PASAN ACTAMENTE CUANDO TIENEN QUE PASAR, NI ANTES NI DESPUÉS

Luisa no podía cambiar sus zapatos antes, porque a ella no le incomodaban. No servía de nada cuántas veces se lo advirtieran.

El que no está incómodo, no busca el cambio

Hoy quizás te hayas dado cuenta de que tienes que "cambiarte los zapatos". Quizás te hayas dado cuenta de que efectivamente es hora de parar, revisar y hacer lo que tengas que hacer para conectar con el alivio.

Si notas que los test anteriores te demuestran que tienes esos síntomas (o tu familiar "lo tiene todo"), por favor pide ayuda y déjate ayudar por un profesional de la salud mental y emocional.

Así que si este libro llegó a tus manos en este momento, es porque estás preparado para sanar, estás preparado para trabajar en lo que tengas que trabajar.

Ahora, si por alguna razón no te sientes atraído y no resuenas con nada de lo que has leído hasta ahora, no te preocupes porque si en algún momento realmente debes leerlo, volverá a llegar a tus manos sin mayor esfuerzo.

¿Cómo saber si estoy transitando un estado ansioso o trastorno de ansiedad?

Vamos a hacer con la ansiedad lo mismo que hicimos antes con la depresión, pero primero es fundamental que sepas que la ansiedad es una reacción emocional NORMAL.

Necesaria para la supervivencia de los individuos.

Lo que pasa es que a veces nuestras reacciones de ansiedad se vuelven poco adaptativas, porque la intensidad es excesivamente alta y aparece en cualquier momento, aunque no haya peligro "real".

Es ahí cuando la ansiedad, entonces, se considera patológica.

Además, te cuento que en el mundo de la Psiquiatría (o salud mental), según lo que cauce la alteración (ansiedad), puede llevar un nombre u otro. Es decir, no es "El Trastorno de Ansiedad", sino "Los Trastornos de Ansiedad".

Particularmente estoy convencida de que los diagnósticos (lleven el nombre que lleven), solo nos sirven para una cosa: Ubicar las herramientas que mejor se adapten a la desarmonía y accionar para sanar

No es lo mismo tratar a una persona que tenga *trastorno de ansiedad por separación*, a una que tenga agorafobia (ambas forman parte de "Los Trastornos de Ansiedad"). Por eso es que los profesionales de la salud mental, antes de darte un diagnóstico, te realizan diferentes exámenes y un montón de preguntas.

Lo cierto es que indiferentemente del "nombre" de tu ansiedad, todas muestran respuestas en tres ámbitos de tu vida:

1. ***En lo que piensas o sientes*:** comienzas a tener miedo a que alguien note tu ansiedad y a lo que piensen al respecto. Te sientes muy inseguro. Tienes sentimientos y pensamientos negativos sobre ti mismo. Estás constantemente preocupado, etc.
2. ***En lo que sucede en tu cuerpo*:** experimentas sudor, temblores, tensión. Puedes tener taquicardia (se te acelera el corazón); puedes tener molestias en el estómago, etc.
3. ***En lo que manifiestas en tu comportamiento*:** es posible que comiences a excederte comiendo, fumando o bebiendo; también podrías comenzar a evitar situaciones específicas; podrías, incluso, hacer movimientos repetitivos (pies, manos, rascarte), etc.

A continuación, veremos los criterios diagnósticos de los ***ataques de pánico y de la agorafobia*** los cuales yo transité.

TEST de Autoevaluación Ataques de Pánico

Este test lo puedes usar si has notado que a veces hay momentos aislados en los que experimentas miedo o malestar intenso **y en ese preciso instante sientes cuatro o más** de los síntomas que están en el recuadro inferior.

Esos síntomas —que por cierto, son horribles de experimentar en los ataques de pánico— se inician bruscamente, no importa dónde ni con quién estés. Y ya a 10 minutos de haber comenzado "la crisis", alcanzan su máxima expresión, dejándote agotado como si te hubieras enfrentado a un león furioso.

TEST DE EVALUACIÓN 3

Trastorno de Pánico según el DSM V

Este test de autoevaluación se basa en los criterios diagnósticos para el trastorno de pánico, según el DSM-5 (en español: *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*), herramienta de clasificación y diagnóstico publicada por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA, por sus siglas en inglés).

Ahora bien, además de experimentar los ataques de pánico, es común que al mismo tiempo experimentes la agorafobia.

¿Cómo saber si estoy transitando la agorafobia?

En palabras muy sencillas, la agorafobia es la necesidad de mantenerte en un lugar que te genere seguridad. Este lugar podría ser tu casa, el vehículo de algún ser querido o incluso tu cama.

Una vez que estás fuera de esos “espacios seguros”, la ansiedad “se te dispara”. No puedes estar tranquilo en ese sitio y sientes que tienes que volver rápido al lugar de seguridad. Por eso empiezas a evitar los espacios abiertos.

Los miedos dentro de la agorafobia generalmente están relacionados con situaciones como “estar solo fuera de casa, mezclarse con la gente o hacer cola pasar por un puente, o viajar en autobús, tren o automóvil#. DSM-V

De todos modos, aquí también tenemos un cuadro para ayudarte a detectar en qué punto estás.

TEST de Autoevaluación de la Agorafobia 4

Este test de autoevaluación se basa en los criterios diagnósticos para la agorafobia, según el DSM V (en español: *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*), herramienta de clasificación y diagnóstico publicada por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA, por sus siglas en inglés).

Vamos a simplificar todo lo que hemos hablado hasta ahora sobre la ansiedad:

Absolutamente, todos los animales del mundo experimentan tensiones (o problemas) de diferentes tipos (p.e.: tener que cazar, resguardar sus "hogares", cuidar a sus crías de no ser devoradas, etc.), pero la más grande de todas las tensiones es el miedo a la muerte.

La naturaleza, que es *absolutamente perfecta*, nos ha dado a todos los animales —porque el ser humano también es un animal— las herramientas necesarias para transitar cualquier peligro de muerte.

Una de las más importantes es **el instinto del miedo** (hablaremos de la emoción del miedo más adelante, pero aquí lo enfocaremos como "instinto").

Imagina una pantalla blanca dividida en dos partes:

En la pantalla de la izquierda hay un venado pastando y en la de la derecha estás tú paseando por el campo. En el mismo momento los dos escuchan algo y se dan cuenta de que están en peligro.

Hay un león muy cerca

El instinto del miedo del que hablábamos más atrás se activa involuntariamente. No tienes que pensar en nada, ni mandarle la orden a tu cerebro.

Todo se hace instintivamente en cuestión de segundos

Entonces, el cerebro de los dos (tanto del venado, como el tuyo), se ponen "manos a la obra" y comienzan a enviar todos los químicos necesarios para que el cuerpo pueda pelear o huir.

Cada parte del cuerpo despierta, y se activa para entrar en acción y usar toda la energía que el cerebro les ha mandado.
Una vez que el peligro pasa, el venado se calma y vuelve a pastar, como si nada hubiera pasado.

El instinto del miedo del venado se activó cuando debía activarse,

se desactivó cuando debía desactivarse y no quedan efectos posteriores dañinos.

Pero en tu caso, revives una y otra vez el momento, disparando una y otra vez la reacción del miedo. Y cada vez que eso sucede tu cuerpo vuelve a recibir todos los químicos necesarios para pelear o huir. Tu corazón se acelera, te cuesta respirar, sientes temblores, sudoración, etc.

La diferencia entre el resto de los animales y el ser humano es ***la imaginación***.

Las personas que transitamos la ansiedad somos GRANDES CREATIVOS DEL DESASTRE.

Nos hemos creado aproximadamente 56 millones de películas en la cabeza, TODAS con finales catastróficos:

- Mi pareja no me avisó al llegar = Tuvo un accidente en el camino; se desvió a ver a otra persona, o le quitaron el carro y secuestraron.
- Noto que no me está viendo a los ojos cuando me habla = Pasa algo malo; lo que estoy diciendo le aburre; prefiere estar con otra persona que no sea yo.
- Me duele la cabeza = Tengo un tumor cerebral; me quedan tres días de vida; con quién voy a dejar a mis hijos.
- Me acerco al balcón con mi bebé (o mascota) = Va a hacer un movimiento y se va a ir para abajo; qué voy a hacer sin su vida; me van a meter en la cárcel por irresponsable.

Y como eso, mil “películas” más.

El problema no radica en “las películas”, el problema es que “compramos” esos filmes y los hacemos parte de nuestra realidad. Estamos 100% seguros de que lo que nos están diciendo “las películas” (pensamientos) es real.

La mente es TAN poderosa que la imaginación mal enfocada puede

crear peligros que desencadenen **todos los procesos biológicos** de una amenaza real (aunque estés acostado en tu cama).

Pongamos otro ejemplo:

María va a una entrevista de trabajo. Se da cuenta de que hay cinco candidatos más optando por el mismo puesto. Durante la entrevista de trabajo le va bien, pero justo al terminar comienzan sus pensamientos a "atacarla":

"¿Y si contesté mal? ¿Y si no dije lo que ellos querían escuchar?

¡Ay, no…! No me van a contratar. ¡Y yo que tengo deudas!

¿Cómo se supone que siga manteniendo a mi familia? Voy a ser una fracasada, tendré que volver a la casa de mis padres".

Esta amenaza imaginaria dispara automáticamente los procesos biológicos del miedo, tal como que si estuviéramos frente a un león (amenaza real).

El mismo día en la tarde la llaman para darle la buena noticia de que fue seleccionada para el puesto de trabajo.

En este caso, el peligro imaginario fue pasajero y la tensión se alivió.

Pero lo que pasa en el caso de la ansiedad, es que tu cuerpo está constantemente en alerta.

Puede haber un estímulo externo (como el caso de la entrevista) o puede no haberlo. Pero has estado tanto tiempo en tensión, que el cerebro percibe que hay un "león" en el momento que menos imaginas, con las personas que menos imaginas (p.e.: en el Metro con personas desconocidas).

No hay patrón.

Simplemente, sientes cómo tu cuerpo recibe una descarga de químicos y llega el "ataque de pánico".

En el ataque de pánico recibes todos los químicos que recibiste

cuando tenías el león frente a ti.

En el ataque de pánico tu cerebro está percibiendo al león

Así que tus músculos se preparan para correr, tu corazón envía más sangre a todo el cuerpo, tu estómago se contrae, tu hígado envía todo el azúcar que pueda a tu torrente sanguíneo, etc.

En el ataque de pánico, aunque esto no esté pasando realmente (un león en tu cuarto), debes saber que la amenaza **SÍ ESTÁ PASANDO DENTRO DE TI.**

Tu mente está huyendo del león. Una huida (o ataque) al menos de 10 minutos.

Durante ese tiempo es absurdo que intentes "hablar con el león" para llegar a acuerdos.

Imposible preguntarle al león "por qué te hace esto a ti, si eres tan buena persona". Es imposible razonar con nadie, mientras intentas sobrevivir.

En ese momento tu cuerpo está haciendo TODO por mantenerte a salvo, frente a la amenaza que percibes.

Lo único que tenemos que hacer es poner en práctica un "cable a tierra" que nos ayude a volver al aquí y al ahora (más adelante lo veremos).

La mayoría de los terapeutas que no han vivido las crisis de pánico (a quienes honro profundamente por hacer su trabajo desde el amor, tratando de imaginar lo que su paciente está experimentando), piden al paciente que en ese momento piensen en que "eso que está pasando no es real", o que piensen en "equis" situación relajante, etc.

La verdad es que en el momento del ataque de pánico, la mayoría del riego sanguíneo del cerebro está en una zona llamada amígdala. La amígdala cerebral es la encargada de alejarnos de cualquier amenaza

para aumentar nuestras posibilidades de supervivencia.

Cuando nuestro cuerpo entra en “modo supervivencia”, las zonas del cerebro encargadas de la toma de decisiones y la creación de soluciones, **no pueden activarse como lo harían normalmente.**

Es por eso que en medio del ataque de pánico se nos “olvida todo lo que hemos estudiado”.

Por eso, aunque sepamos que la respiración es esencial para superar el ataque de pánico, ni siquiera podemos contar del 1 al 6 dentro de cada respiración.

Por eso, aunque sepamos que “va a pasar”, sigue la sensación de eternidad dentro de la desesperación.

Por eso luchamos y nos resistimos tanto a que “esta pesadilla nos esté pasando otra vez”.

Luego de que el ataque de pánico termina, es normal que quedemos abatidos, agotados, como quien hizo un maratón de 100 kilómetros, ida y vuelta con un león detrás.

Por eso al día siguiente te sientes sin fuerzas, con dolores musculares y con la energía bajo cero.

La buena noticia es que así como somos creativos para los desastres, podemos ser creativos para las cosas buenas. Podemos entrenar a la mente para usar la creatividad a nuestro favor.

Así que entre capítulo y capítulo conseguirás un cuadernillo de trabajo que te ayudará a comenzar el camino de tu recuperación.

Sé que normalmente nos han dicho que los libros no se deberían rayar, pero este libro es diferente. Este es un espacio tuyo y mío, en el que iremos haciendo todo lo que sea necesario para trazar tu camino.

En las siguientes páginas tendrás tu primer cuadernillo, llamado “La gota que derramó el vaso”. Veamos ¿cómo está tu vaso?

CUADERNILLO DE TRABAJO
La gota que derramó el vaso

HERRAMIENTAS PARA TRANSITAR LA DEPRESIÓN

Tomando en cuenta lo que hemos hablado hasta ahora, recordemos que dentro de la depresión experimentas una apatía enorme por la vida. La desconexión contigo se hace cada vez más grande. Nada de lo que antes disfrutabas, te causa placer. Sientes mucho cansancio y las cosas te llevan más tiempo (y esfuerzo) de lo normal, etc.

Hablemos de las herramientas que te van a servir a partir de ahora:

1. Pide ayuda

Es el más importante de todos los tips que te daré:

De la depresión no se sale solo

Principalmente, porque te acostumbras a vivir en un estado de ánimo plano y no te das cuenta de cómo se van agravando los síntomas.

Te acostumbras a vivir en la oscuridad. Comienzas a hacerla parte de tu zona de confort.

Parte de la depresión son los pensamientos que te hacen creer que tú no vales lo suficiente como para merecer la ayuda.

ES MENTIRA

Mereces ser acompañado en el camino de tu recuperación y sanación.

Apunta a continuación 5 posibilidades de ayuda (personas, instituciones, profesionales):

1. Dieta de malas noticias:

Si ves televisión, aléjate de programas amarillistas, noticieros o cualquier programación que alimente tu desgano. Algunos pacientes me preguntan: "¿Y cómo me entero de lo que está pasando en el mundo?". Cualquier cosa que necesites realmente saber, va a llegar a ti. Tus seres más cercanos se asegurarán de que sepas lo que sea importante (p.e.: durante la pandemia de covid-19 declarada en 2020, TODOS nos enteramos de lo que estaba pasando, así no tuviéramos TV en nuestra casa). La información que te tenga que llegar, te llegará.

Elige y apunta aquí tres o más programaciones que te comprometes a dejar de ver:

_____

1. Limpieza de redes:

Así como la TV nos dispara continuamente malas noticias, las redes sociales se han vuelto puntos de bombardeos emocionales. Vidas "ideales" que te llevan a compararte continuamente, consejos basados en experiencias personales que muchas veces no son aplicables, cuentas que no tienen filtro y opinan cualquier cosa, comentarios desagradables e hirientes. En este momento, en vez de sumarte, te restan, así que deja de seguir todas aquellas cuentas que no te conecten con sensaciones placenteras, sino todo lo contrario. Esto podría ser temporal (más adelante podrías volver a seguirlas) o definitivo, si realmente te das cuenta de que no te interesa seguirlas otra vez.

Ve a tus redes y deja de seguir las cuentas que no te hagan bien, apunta aquí la cantidad de cuentas que hayas dejado. Apunta también las que hayas comenzado a seguir, porque te ayudan:

_____

1. Círculo de conexión y atracción:

A partir de ahora necesitarás hacerte consciente de que no te conviene rodearte de “cualquier persona”. Hay personas que están conectadas con la vida y otras que viven por vivir. Éstas últimas, por lo general, piensan y sienten que todo es terrible, muy difícil y demasiado grande para ellas. En cambio, las primeras, suelen ser proactivas y buscan soluciones a los problemas. Necesitas entender que en este momento te conviene conectar con todo lo que te ayude a salir de la oscuridad en la que estás. Probablemente, las personas que “viven por vivir” están transitando una depresión también, pero no son conscientes y ninguno de los dos podrá ayudarse entre sí (ni tú a ellos, ni ellos a ti).

Apunta las personas que suelen bajar tu energía:

_____

Apunta las que te llenan de energía. Las que te nutren:

_____

NOTA: Más adelante veremos que nadie es “bueno” o “malo”. Todo es cuestión de interpretación.

1. Ve películas frescas:

Ve películas de dibujos animados. Vuelve a ver lo que te gustaba ver en tu infancia. La mayoría de los programas que veías de niño están en Internet. Búscalos y disfrútalos. Busca también películas de comedia o cualquier género que te “saque” de las profundidades de la depresión.

Elige y apunta de 3 a 5 programas/películas que puedas ver una y otra vez:

_____

1. Escribe, escribe, escribe:

Libera al cuerpo de todo lo que hay dentro de ti. El papel aguanta todo. Comparte tus cargas con él. Lo que escribas durante esta etapa de tu vida, probablemente será lo que más te vaya a servir por el resto de tu vida. Algún día (más adelante), mirarás hacia atrás y tendrás esos escritos como ancla de tu fortaleza ante la vida. Escribe, escribe lo que consideres bueno o malo.

Busca un cuaderno solo para ti. Hazlo tuyo. Escribe todo lo que necesites

---

1. No hagas nada que no quieras hacer:

No te obligues a leer si ya no lo disfrutas. No te obligues a cantar si te está haciendo daño. No hagas nada que te haga sentir peor (aplica para cualquier situación, incluso visitar a tus padres). Comenta a tu círculo cercano lo que realmente quieres. Si por ejemplo prefieres estar en tu casa y prefieres que ellos vengan, en vez de tú tener que ir, coméntalo. Comenta también que tu cocina está disponible, pero que tú no tienes ganas de cocinar. Comenta lo que quieras decir. En estos momentos, tu verdad y fidelidad a ti mismo, serán CLAVES para tu recuperación.

Elige y apunta de 3 a 5 cosas que actualmente no quisieras hacer (incluso, si antes lo hacías a menudo):

_____

1. No te pongas a prueba sin volver a elegir:

"Voy a poner de mi parte… Voy a hacer equis cosa para ver si así vuelvo a estar feliz. Yo no soy este. Yo siempre he sido el alma de la fiesta, el divertido. Tengo que poner de mi parte". Aquí no se trata de "poner de tu parte" haciendo lo que hacías antes. Aquí se trata de darle el espacio a esta parte "oscura" de ti (Síiii… Ya sé que a nadie le gusta sentirse así). Pero es esencial que entiendas que mientras más te resistas, más tiempo se quedará esa parte de ti que no te gusta.

En cambio, si le das el espacio (y trabajas en ti), TE ASEGURO que más temprano que tarde, saldrás de ahí.

Usa la siguiente frase, cada vez que detectes que "te pusiste a prueba":

"Me perdono por haber creído que era mejor decir o hacer algo contrario a lo que estaba sintiendo por dentro.

Estoy a salvo. Todo lo que diga o haga, está bien. Me perdono y vuelvo a elegir".

1. Reconecta con tu **Espiritualidad:**

La espiritualidad no es religión. La espiritualidad eres tú. La espiritualidad es autoconocimiento. Verás... Este libro... puede acompañarte, tu terapeuta puede guiarte, tu familia puede amarte, pero la espiritualidad es la que va a curarte. La espiritualidad no es religión. La espiritualidad eres tú. Son todas esas energías que trabajan para ti y a través de ti. No importa el nombre que tengan: Dios, Jehová, Alá, Universo, Ángeles, Arcángeles o algún ser querido fallecido. No importa cómo los llames. Lo verdaderamente importante es que sepas que nada ni nadie podrá ayudarte más que la reconciliación con tu espiritualidad. Nada ni nadie tiene más acceso a ti, que toda esta energía.

Necesito que entiendas que en la medida en la que nutras esta parte de ti, TODO lo que te pase, tendrá sentido. Todo será una respuesta para ti. Todo te generará un alivio próximo, porque el camino de reconexión con tu espiritualidad es el camino hacia ti mismo.

Apunta a continuación, ¿cómo te sientes con respecto a tu espiritualidad?

_____

1. Construye un “ilusiómetro”:

Si todavía tienes algo de fuerza o si ya vas saliendo de la depresión, escribe TODAS las cosas que te generan felicidad. No te detengas por pensar “¡Ay que tontería!”. Pon allí lo que sea. (P.e.: bailar, cantar, música, ayudar, el agua (playa, piscina, ducha), los caballos, los perros, viajar, etc.).

Una vez que los hayas anotado, indica del 0 al 10 en qué punto está tu ilusión y alegría al hacer eso, en este momento (Siendo 0 = No me ilusiona nada; y 10 = Me ilusiona y alegra muchísimo). Veamos un ejemplo:

Bailar (actualmente):

Nota: intento ir a zumba, pero me pierdo y me frustro

La música (actualmente):

Nota: la música actualmente no me ilusiona, pero me ayuda a sentirme un poquito mejor

Viajar (actualmente):

Nota: planificar el viaje se me hace una odisea, pero cuando estoy en la playa, me siento mucho mejor

0 = No me ilusiona nada;
10 = Me ilusiona y alegra muchísimo

HERRAMIENTAS PARA TRANSITAR EL PÁNICO

Cuando hablamos de ansiedad, en este libro dividimos la información en dos grupos:

Las crisis de pánico y "el resto de ansiedades".

Dijimos que durante las crisis de pánico, tu cuerpo hace todo lo que tiene que hacer para mantenerte con vida. Tu cuerpo recibe un cóctel de químicos que no drena, porque en realidad no has estado corriendo con un león detrás, y el agotamiento posataque es enorme.

Aquí te voy a dar unos tips para que estés preparado para el momento en que comience la crisis:

1. Comenta con alguien lo que te está pasando:

Necesitamos aliados que te acompañen y sostengan durante ese momento. Mientras tus acompañantes mejor entiendan lo que te está pasando, menos comentarios desesperantes dirán durante tus crisis (p.e.: todo está en tu cabeza; no te está pasando nada. Cálmate, etc.).

La mayoría de los acompañantes no sabe lo que estás viviendo (a menos que también lo hayan experimentado). Pero aquí lo importante es que tú te "blindes" y te protejas de todas las amenazas que te dibuja tu cabeza (p.e.: si me da en el trabajo, nadie me va a ayudar; si estoy en casa de mi abuela, se va a preocupar, etc.).

Háblalo. Y si necesitas ayuda extra para que te entiendan, recomiéndales este libro.

Apunta las personas que suelen estar cerca de ti (en casa, en el trabajo, etc.). Elige las personas claves que podrían escucharte y ayudarte. Coméntales que necesitas de su apoyo.

Si te dicen que sí, anótalas aquí abajo (nombre y número de teléfono):

_____

1. Ten de una, a tres relajaciones guiadas en tu teléfono móvil:

Esas relajaciones deben estar tanto en el teléfono de la persona que vive la crisis, como en el teléfono de los acompañantes más cercanos (que suelen ser los que apuntaste anteriormente y, por lo general, están presentes en momentos de crisis).

Las relajaciones guiadas debes elegirlas tú (quien transita la ansiedad/pánico).

¿Por qué?
Porque tienes que hacer *click* con lo que estás oyendo y lo que escuchas debe ser capaz de llevarte a "otro sitio", lejos de lo que estás experimentando en ese momento (pánico).

¿Cuál relajación guiada NO deberías escoger?:

Te parece que el volumen entre la voz y la música te molesta El acento de la persona te distrae demasiado y no te hace conectar.

Mientras lo estás escuchando, tu cerebro está haciendo acotaciones sobre el audio.

Si durante la relajación guiada, te llevan a un sitio al que le tienes miedo. Por ejemplo: "imagina que estás en lo alto de una montaña…" Y tú le tienes miedo a las alturas.

¿Qué relajación guiada SÍ deberías escoger?:

La que te hace sentir acompañado (SÚPER IMPORTANTE, durante las crisis de pánico).

La que te genera una tranquilidad casi inmediata.

La que logra que no estés pendiente de los detalles dentro del audio, que puedan estar "mal" para ti. Por ejemplo: acento de la persona, música muy lenta, muchos pajaritos sonando, etc.

La que es capaz de llevarte a sitios que realmente te hacen sentir desconectad@ de la situación que estás pasando en ese momento.

NOTA 1: Es importante que todo esto lo busques cuando NO TENGAS LA CRISIS. Es decir, cuando estés tranquilo en tu hogar. En ese momento, dedícate a escuchar varias opciones de relajaciones guiadas e intenta practicar al menos tres de ellas. Quédate con las que más te gusten.

NOTA 2: Cada persona es absolutamente única, y lo que me sirve a mí no necesariamente te servirá a ti. Así que si alguien te envía algún audio recomendado, escúchalo, pruébalo y si no te funciona, sigue buscando otro.

1. Busca un lugar donde puedas darle "rienda suelta".

Por lo general, cuando vemos que la crisis se va acercando, nos resistimos muchísimo. Pero con resistencia o sin ella, la crisis igual llega.

Por favor, busca un lugar seguro donde te puedas sentar o acostar. Si puedes avisarle a alguien, avisa.

Procura que si te viene la crisis en la calle, tus pertenencias estén a salvo, y si estás en tu casa, procura ir a la cama.

Esto es para que (con más lucha o menos lucha), tu cuerpo esté lo más cómodo posible dentro del ataque de pánico. Recuerda que tu cuerpo está dándolo todo por mantenerte a salvo. Lo mejor es tratarlo con compasión y amor.

Elige y apunta los lugares de tu casa, trabajo, etc., en donde puedes darle "rienda suelta" a tu crisis:

_____

1. Ten suero oral en tu hogar:

Siempre, siempre, **siempre** ten suero oral a la mano. Después de que pase la crisis, dedícate a hidratarte con ese suero. No te hidrates con cualquier bebida, hazlo con suero oral.

Esto es porque la mayoría de las veces, los ataques de pánico generan deshidratación y esta es lo que te produce dolores musculares, cansancio, hormigueo, náuseas/vómitos, fatiga mental y física, etc.

Si notas que después de una crisis de pánico el dolor es insoportable, ve a urgencia y pide que te pongan suero intravenoso (además de los exámenes que ellos consideren pertinentes).

Averigua las opciones de suero oral que venden en tu país, pruébalos y apunta tus favoritos:

_____

1. Dedícate a descansar:

Tu cuerpo acaba de librar una batalla épica. No te pongas a limpiar la casa, a estudiar las razones, a pintar el techo o a trotar para “poner de tu parte”.

Acuéstate, busca una película fresca o dedícate a dormir. Llora si quieres llorar y dúchate las veces que quieras.

Reconoce y apunta 2 o 3 acciones que te ayudan después de cada crisis:

_____

1. Reconoce tus “cables a tierra”:

Además de las relajaciones guiadas, hay más cosas que pueden funcionar como “cables a tierra”. En mi caso, me ayudaba meterme bajo la ducha y estar ahí el tiempo que fuera necesario. Mis familiares me llevaban al baño, ponían allí una silla y me dejaban transitar la crisis (yo lloraba desconsolada mientras todo “pasaba”).

Así fui descubriendo que el agua me tranquilizaba. Así que cuando sentía que “me venía la crisis” (antes de quedarme sin poder caminar), pedía que me metieran la silla en la ducha y me ayudaran (llevarme la toalla, ropa, etc.).

Además del agua, descubrí que había frases dichas por terceros que me ayudaban. Frases como “No te resistas. Déjala que llegue. Yo estoy aquí, no estás sola. Recuerda que mientras más te resistes, mañana más te dolerá el cuerpo. Llóralo, respira. Tranquila… No estás sola”.

Reconoce cuáles son tus cables a tierra y tenlos a la mano, para cuando llegue la crisis. Apúntalos aquí y comunícalos:

_____

1. Aquí y ahora:

Durante la crisis, tu mente está viviendo una realidad diferente a la que tenemos “aquí y ahora”.

Por eso la vamos a ayudar a volver, usando una herramienta que a partir de ahora será nuestro estilo de vida:

El *mindfulness* o atención plena

Elige cualquier objeto y descríbelo, como que si estuvieras describiéndomelo a mí.

Me explico mejor: si estás en tu casa y tienes al lado el TV, tomas el control remoto (mando) del televisor (da igual lo que elijas) y me lo describes:

¿De qué color es? ¿Son iguales los botones? ¿Qué tamaño tiene de alto, de ancho? ¿Tiene algún olor? ¿Cómo se siente en la mano? ¿Es suave, áspero? ¿Es muy pesado o más bien muy liviano?, etc.

Tu observación debe orientarse a los 5 sentidos: Vista (características físicas visibles); Oído (características auditivas); Olfato (Olores que pueda desprender); Gusto (Sabores que pueda tener); Tacto (Características a través de las sensaciones que te dan tus manos) Experimenta (fuera de las crisis) con varias cosas (pueden ser comestibles y no comestibles). Apúntalas:

_____

1. Espiritualidad:

"Hay un momento en el que el suelo se hunde bajo tus pies. No conozco ninguna estrategia mental para superar eso. Solo encontré un camino: En lugar de revelarte contra lo que no entiendes, es abrirte al "misterio". Entender que hay algo en otro nivel que nuestra razón es incapaz de comprender
porque la supera ampliamente y que en esos momentos te da apoyo, te da serenidad y te ayuda a conocer el camino".

Mario Alonso Puig

No importa cómo se llame tu religión o si no tienes ninguna. No importa si crees en imágenes o no.

Solo necesitas "abrirte al misterio". Necesitas una figura de protección que tenga el suficiente poder para ayudarte a llevar tus cargas, durante un lapso.

Ya que no podemos evitar las crisis, debemos acceder a una ayuda más potente que te pueda llevar a experimentar con menos sufrimiento, la crisis en sí.

Verás… Cuando estamos transitando la depresión o la ansiedad, las cargas suelen ser MUY pesadas (lo que sientes, lo que piensas, lo que percibes que otros sienten de ti, lo que percibes que otros piensan de ti, lo que dices, lo que no dices, etc.).

Necesitas ser asistido y para eso debes estar dispuesto a soltar esas cargas.

Cada vez que venga una crisis, imagina que le pides a esa figura de protección para ti que te ayude a llevar las cargas. Y visualízate entregándoselas. Visualízate con una mochila enorme llena de piedras pesadísimas, que ya no puedes cargar.

Como en este momento no puedes revisar piedra por piedra (eso lo harás más adelante), solo necesitamos a alguien (o algo) que te ayude a llevarlas durante un tiempo.

Así que observa cómo te quitas la mochila, la pasas a tus manos y se la entregas.

Pon especial atención en cómo tus manos se abren después de haber hecho la entrega.

Respira. No estás solo.

Hay alguien (o algo) que te acompañará de aquí en adelante con todas tus cargas.

HERRAMIENTAS PARA TRANSITAR “LAS OTRAS ANSIEDADES”

Cuando hablamos de “las otras ansiedades”, hablamos del estado constante de angustia. De pensamientos que nos dicen su percepción de las cosas y las 500 películas que tienen para cada situación.

Pide ayuda:

La ansiedad puede ser una cárcel muy potente cuando intentas salir de ahí solo.

Tanto si estás en un estado avanzado de ansiedad, como si estás empezando; en los dos casos, pide ayuda.

El nivel de estrés y desesperación que te generan las ideas que estás teniendo van mermando poco a poco tu equilibrio mental, físico y emocional.

El hecho de que algo sea común no quiere decir que sea normal

La sociedad está normalizando los estados de estrés y de ansiedad, haciéndonos creer que eso es el “éxito” (¿realmente el más exitoso de una empresa es el que más trabajo y estrés tiene?).

No. Lo normal no es vivir desequilibrado. Lo normal es vivir sano.

Apunta a continuación 5 posibilidades de ayuda (personas, instituciones, profesionales):

1. Practica el aquí y el ahora:

Como comentaba con anterioridad, la Atención Plena pasa de ser “una herramienta” a ser considerada nuestro estilo de vida (Punto 7 de las herramientas para transitar el pánico).

1. Cable a tierra:

Llamo *cable a tierra* a todo aquello que hace que vuelvas, después

de haberte ido detrás de los pensamientos que te atormentan. Cuando nos vamos detrás de esos pensamientos, llegamos a un espacio lejano que nos desconecta de lo verdaderamente importante.

Hay meditaciones, personas, lugares o cosas que te conectan con el aquí y con el ahora.

Hay cosas que haces (que cuando las haces) sientes que el tiempo se paraliza, que no hay problemas, que te hacen ser agradecido y afortunado.

Son los *cables a tierra* que te conectan con tu verdadera esencia.

Haz una lista de todo lo que te eleva la energía y te conecta con el agradecimiento (p.e.: mi sobrino, mi perrito, la meditación de Joe Dispenza, cocinar, bañarme, una piedra de cuarzo blanco, etc.):

Accede a ellos la mayor cantidad de tiempo que puedas. Apunta cada vez que lo hagas:

---

1. Usa constantemente la pregunta mágica:

Hay situaciones, personas, lugares, etc. que nos conectan con lo que nos desequilibra.

La mejor manera de decidir desde ahora si te quedas o te vas, es haciéndote la siguiente pregunta:

¿Me suma, me resta o me deja igual? Y espera atento a que te llegue la respuesta.

- **Si te resta,** déjalo de hacer lo más inmediatamente que puedas. No hay tiempo que perder en la vida y tu energía vale MUCHÍSIMO más que esa situación. Una vez que lo dejes de hacer, dejarás espacio para que llegue lo que sí te suma.
- **Si te deja igual,** pon un límite de tiempo para dejar de hacerlo. Hay cosas que no generan “ni frío ni calor”. Esas cosas (situaciones, personas), funcionan durante un período de tiempo limitado. Son situaciones que no te hunden, pero tampoco te nutren. Y para realmente vivir fuera de la

ansiedad (o cualquier otra desarmonía), necesitamos nutrirnos. Así que negocia contigo mismo y muévete hasta encontrar lo que te suma.

- **Si te suma,** haz todo lo posible por mantenerlo. Conéctate contigo a través de todo lo que te sume. Moviliza todo lo que debas movilizar y mantenlo en tu vida. La manera de saber si algo o alguien te suma, es sentir equilibrio. El drama no suma; el sentir que lo das todo sin retorno, no suma. Lo que te hace sentir inferir, no suma. Lo que te hace dudar de si te suma o te resta, no suma. **Sabrás lo que** TE suma inmediatamente mientras lees estas letras.

Apunta todo lo que te suma:

1. Espiritualidad:

Hazte consciente de que tú no eres esto que te está sucediendo.

Trabaja, trabaja y trabaja en mantenerte sano. Experimenta y descúbrete a ti mismo en herramientas que te conecten con tu Inteligencia Superior. Este libro trae varias de esas herramientas, pero hay muchísimas otras que debes experimentar, porque al final tú serás quien construya tu propio manual.

CAMINANTE, NO HAY CAMINO, SE HACE CAMINO AL ANDAR

Adriana:
«No entiendo dónde estoy… ¿Qué me está pasando? ¿Desde cuándo empezó todo esto?» —expresé desesperada llorando.

Psiquiatra:
Estás en la Clínica Popular "El Valle". Te trajeron tus padres por emergencia porque no podías abrir los ojos, te costaba caminar, no podías respirar y llorabas sin consuelo.

Yo seré tu doctora a partir de ahora —dijo ella—. Lo que hoy experimentaste se llama ataque de pánico.

Adriana:
Pero ¿por qué? Yo no hice nada —seguía llorando sin abrir los ojos —. Ya no quiero estar deprimida. Ya no quiero sentirme mal. No quiero que esto me repita. Es horrible. Me duele todo.

Psiquiatra:
Tranquila… Te voy a hacer unas cuantas preguntas y vamos viendo de dónde viene todo esto.

Adriana:
Asentí.

Psiquiatra:
Empecemos por el principio…

¿Cuándo fue la primera vez que…?

CAPÍTULO II

No sé dónde estoy

¿CUÁNDO EMPEZÓ LA DESARMONÍA?

Hay páginas que pasamos sin haberlas entendido. Hasta que un día ellas nos obligan a leerlas de nuevo
***Adriana** Plasencia*

Psiquiatra:

¿Cuándo fue la primera vez que te sentiste tan triste? Y no estoy hablando del ataque de pánico… Estoy hablando de sentirte mal por dentro, aunque todo estuviera "bien" por fuera.

Adriana:

Hace relativamente poco tiempo… Le había planificado una fiesta sorpresa a mi pareja (actualmente, expareja) y nada salió como lo tenía planificado. Ya yo tenía todo listo, todo lo había comprado y armado. Ya los invitados tenían instrucciones expresas de que no podían llevárselo a beber, porque la idea era que todos llegáramos al mismo tiempo. Pues, hicieron exactamente lo contrario.

Psiquiatra:

¿Qué pensaste en ese momento en el que te diste cuenta de que habían hecho lo contrario?

Adriana:

Que eso me pasaba por idiota. Por andar dándolo todo y confiando siempre en la gente.

Psiquiatra:

¿Y qué hiciste?

Adriana:

Cancelé todo. Me fui al lugar donde iba a ser la fiesta y desmonté absolutamente todo. Eso sí, ¡no lloré! Recogí todo y me fui. Terminé con la relación y mentalmente también terminé con esas "amistades".

Psiquiatra:

¿Les dijiste algo de lo que estabas sintiendo?

Adriana:

No…, ¿para qué? ¡Psssss!, me da igual lo que ellos piensen.

Estuvimos hablando un rato más sobre ese evento y después volvió a preguntarme por más ocasiones en las que me hubiera sentido muy mal. También indagó sobre lo que hacía cuando me sentía así; si lo hablaba con alguien, por ejemplo.

Adriana

No… Yo paso la página y ya está. No es para tanto. Tengo otras cosas que hacer.

Psiquiatra:
Si pudieras hacer una lista de todo lo que te ha dolido profundamente, ¿podrías?

Adriana:
Sí, claro:

La muerte de mi abuelo Domingo (1996).
No entendía nada, yo tenía 8 años.

No sé quién me cargó para ver lo que había dentro de “esa caja larga y marrón”. Pero cuando me asomaron, vi a mi abuelo.

Me tuvieron que sacar muy rápido porque empecé a vomitar.

Nos habían explicado que mi abuelo se había ido al Cielo antes de ir a esa funeraria, pero era la primera vez que yo tenía una experiencia de muerte tan de cerca.
Vomité y lloré. Mucho.

Hoy entiendo que quizás mi cuerpo no sabía digerir que mi abuelo estuviera ahí inmóvil, mientras afuera hacía tanto calor y los adultos estaban tan tristes.

La muerte de Nicky. Él era mi amor. Mi perrito amado (2003)

Mi papá me llamó para decirme que mi perrito estaba en Terapia Intensiva, porque varios perros lo habían atacado en un terreno que tenemos. Al poquito tiempo, me dijeron que había muerto.

Solo lloré un poquito.

No pude volver a verlo; nunca me despedí de él.

No volví a llorar ni siquiera estando sola, pero siempre al recordarlo se me hace un nudo en el corazón. Todavía me duele como que si hubiera sido ayer.

Un amor imposible 2004:

Me enamoré del primo de una amiga de mi colegio. Pero esa historia es una historia de "amor y dolor" desde el minuto uno.

A mí no me dejaban tener novio y todo tenía que ser a escondidas. Pero, de verdad, yo sentía que estaba enamorada. De hecho, hasta el día de hoy (2022), me siguen doliendo algunas cosas con respecto a él. Bueno…, con respecto a la situación con él.

Con respecto a que mi mamá nunca me escuchó.

Mudanza y cambio de colegio (2005)
Nos mudamos de Caracas a Miranda; me cambiaron de colegio.

De un colegio donde estuve desde mis cuatro años, a uno que no me gustaba nada.

Yo no quería, pero igual me cambiaron porque supuestamente el muchacho que me gustaba (el primo de mi amiga), era "mala influencia" y ya mi hermana no podría cuidarme (porque se graduaba y ya no estaría en el colegio conmigo).

Mi colegio era de niñas, el nuevo era mixto.

En mi colegio el uniforme era con falda, el nuevo con pantalones. Yo tenía camisa azul, pasé a 4° año y cambié a beige.

Todo era demasiado distinto. Yo no quería ninguno de esos cambios. Yo de verdad quería graduarme con mis amigas.

Nunca más he pasado por ahí. No puedo ni ver la entrada. Creo que todas se olvidaron de mí, que ni siquiera les hice falta —confesé con vergüenza, mientras sentía cómo caían dos lágrimas—. Yo pensaba en ellas todos los días. Eran mis hermanas.

Psiquiatra:
¿Nunca más hablaste con ninguna de ellas?

Adriana:
Una que otra vez. Pero ya no era lo mismo. Ya yo sentía que "sobraba" en ese grupo. Además, acuérdese que anteriormente no había los celulares que hay ahora y todo era un poco más complicado.

Ahora viviendo tan lejos, MENOS me dejaban ir sola a Caracas.
Así que preferí pasar esa página y dedicarme a "dejar de extrañarlas". De extrañarme a mí con ellas.

Psiquiatra:
Ok, ok… Entiendo. Cuéntame más. ¿Qué otras cosas te causaron dolor? Tómate el tiempo que quieras.

Adriana:

La muerte de mi abuelo Ángel (2006): no lo esperábamos — expresé con profunda tristeza.

¿Sabe por qué se enfermó?

Porque a mi abuela (su mujer), le dio una trombosis en la pierna y a él le dio tanto dolor imaginarse sin ella, que empezó a enfermar y al poquito tiempo murió.

Ella se recuperó de la trombosis, pero mi abuelo no pudo recuperarse de su tristeza.

No pudo estar en mi graduación de bachillerato, aunque mi abuela Gemma, sí. Todos estábamos de luto, pero todos fuimos juntos a esa fiesta: mis papás, mis hermanos, mis primos, tías, etc. Fue duro.

Migración de mi familia (2006):

Por la muerte de mi abuelo Ángel, una parte de mi familia se fue a España: mi abuela Gemma, mis tías y mi primo; antes de que ellos se fueran, casi todos los días íbamos a su casa y ahora todo quedaba vacío, sin ellos.

Nunca más pasé por esa calle. Y las veces que pasaba, sentía que se me iba a salir el corazón. Por eso la evitaba a toda costa.

Nunca nada volvió a ser lo mismo sin nuestro “Bello Campo”.

Accidente de mi hermano (2011):

Mi hermano menor tuvo un accidente. Se fue por un barranco y lo conseguimos horas después. Fue horrible. Todavía siento el vacío en el estómago de cuando me respondió el silbido.

Psiquiatra:

No entiendo. ¿Qué silbido? ¿Qué pasó el día del accidente?

Adriana:

Yo estaba tranquila en mi casa, pero la novia que él tenía en ese momento me dijo que hacía más de cuatro horas que ellos (Alex y mi hermano) se habían ido y que no habían regresado. Que por favor la acompañara a buscarlos. Así que nos montamos las dos en el carro de ella y después de dar algunas vueltas por el pueblo, pasamos por una parte donde yo empecé a experimentar temblores y falta de aire.

Le pedí a ella que parara. Mi hermano y yo tenemos un silbido en particular para llamarnos. Y cuando le silbé, escuché una voz de ultratumba diciendo: "¿Quéeee?"… ¡Era la voz de mi hermano!

Ya era de noche. No se veía nada.

Yo le preguntaba que dónde estaba y él me decía que estaba en la casita de nuestra perra.

Recordé que cuando estudié Terapia Ocupacional nos explicaron que cuando había un golpe en la cabeza (conmoción cerebral), la persona podría estar desorientada, con mareos, responder preguntas de manera incoherente y que hay que hacer lo posible por mantener a la persona despierta.

Así que era evidente que mi hermano se había pegado en la cabeza.

Le dije a ella (a su novia) que se fuera, que buscara ayuda mientras yo lo mantenía despierto haciéndole preguntas.

Se habían ido por un barranco y no sabíamos dónde habían caído.

Yo estaba en el borde de ese barranco lleno de monte y seguía haciéndole preguntas (aunque no nos veíamos), para que no se durmiera.

El otro muchacho no me contestaba. No sabía si había muerto. Estaba aterrada, aunque a la vez estaba en calma absoluta.

Hoy recuerdo ese momento como el más oscuro de mi vida. Literal y metafóricamente hablando. Pero pudimos rescatarlos.

Habían caído en la placa de una casa que estaba en construcción. Mi papá saltó el portón, los vecinos buscaron la manera de entrar y rescatarlos, mientras el dueño de la casa nos traía las llaves para que la ambulancia pudiera pasar (aunque esta no llegó al lugar, porque el camino era muy estrecho). Pero los sacamos en otros carros y los llevamos a donde estaban las ambulancias.

Los llevamos al hospital más cercano. La falta de insumos en Venezuela ya era preocupante para ese momento. Yo me fui con él en el carro de emergencia; no estaba muy consciente que digamos.

No le dije a NADIE lo del golpe en la cabeza. Cada vez mi hermano decía cosas más incoherentes y yo me dedicaba a decirle a todo el mundo que todo iba a estar bien.

Le escribí a Carla, una de mis mejores amigas (también terapeuta) y con ella sí me desplomé.

Todo fue horrible. Duró una eternidad. —La **Psiquiatra** permitió que me quedara en ese recuerdo un buen rato. Las dos en silencio—.

Pero al tiempo se fueron recuperando los dos —Expresé, saliendo del retraimiento que me había provocado el recuerdo.

Psiquiatra:
Entiendo... ¿Hay algo más?

La muerte de mi abuela Gemma (2012):

Mi abuela Gemma era la mujer de mi abuelo Ángel, ¿se acuerda de mi abuelo? —Asintió con una sonrisa, mientras escribía algo.

Ellos fueron los padres putativos de mis papás y, por tanto, desde que éramos pequeños, ellos nos cuidaban y amaban como a sus propios nietos. Nunca hubo diferencia entre los nietos, nunca.

Mi abuela y mis tías se habían ido a España para rehacer su vida, en otro ambiente, con otras oportunidades, sin mi abuelo.

El vacío que la risa de mi abuelo había dejado en la vida de todos había sido muy duro.

Tiempo después, en España, mi abuela y mi tía tuvieron un accidente.

Venían de una fiesta. Mi abuela llevaba una ensalada de gallina en sus piernas. Ya ella no podía ver porque la diabetes le había quitado la visión.

Venía otro coche de frente. El chofer había bebido. Mi abuela murió.

En el carro iban la conductora, la señora Mary, dueña del auto, mi abuela y mi tía Ely. Mi tía quedó muy afectada y Mary, también.

Todavía no puedo creer que haya sucedido eso. Me parece un sueño. Ha sido de las peores noticias que nos han dado. No imaginamos JAMÁS que mi abuela moriría así.

Fue un golpe demasiado fuerte.

Mi papá no podía conducir del llanto que se le desataba de vez en cuando; mi mamá lloraba como una niña, mi madrina (la única hija de sangre que quedaba en Venezuela) estaba DESTROZADA.

Estábamos todos juntos en medio de ese dolor tan asqueroso, pero todo parecía muy surreal.

Todavía no puedo creerlo. La angustia que debió haber sentido al no ver lo que estaba pasando. Ese dolor en el pecho.

Mi abuela… era un ángel. Si usted la hubiera conocido. Hacía las mejores tortillas del mundo. Tenía los senos enormes y ahí nos arrullaba. El “recotín, recotán” en la espalda —rompí en llanto y la especialista me lo permitió.

Mi abuela…

Psiquiatra:
¿Quisieras que dejáramos la sesión hasta aquí por hoy?

Adriana:
Sí… Solo quisiera agregar una cosa más.
Todas las rupturas amorosas me han dolido demasiado, pero de eso no quiero hablar. Me da igual. A rey muerto, rey puesto.

Pero la **Psiquiatra** sabía que esto último era un punto muy importante para atender, así que la vi apuntar en grande: **rupturas amorosas.**
Seguimos conversando y después de un tiempo me preguntó si podíamos dejar que mis padres pasaran. Le dije que sí.

Comenzaron a hablar entre sí. Ellos estaban muy preocupados. Le hacían mil preguntas. Ella respondía lo mejor que podía en tan poco tiempo.

Psiquiatra:
Depresión mayor con trastorno de pánico y agorafobia. Hay muchos duelos no elaborados y una posibilidad de stress postraumático.

Ya yo había dejado de escuchar. Me daba igual. Me había quedado pensando en todas las personas que me habían "hecho algo". ¿Se habrían planteado alguna vez pedirme disculpas? "Siempre andas de confiada, eso te pasa por gafa". (Todavía no había conocido la consciencia verbal).

"Duelos no elaborados", dijo la Psiquiatra.
Yo creo que era verdad...
Durante mi vida, los golpes los vivía como tragedia, y precisamente por eso decidía echarlos a la sombra, como metiendo todo en una mochila que yo misma cargaba en mi espalda y que cada vez se hacía más pesada (aunque conscientemente no lo sentía así, claro). No tenía tiempo para "esas tragedias" y pasaba las páginas de mi libro sin ni siquiera leerlas.

Creía que había gente muy intensa y que yo era más fuerte que ellas: "¡ay, no… Es que hay gente muy débil". —Decía, mientras seguía pasando mis páginas y dejando duelos no elaborados por doquier.

Durante mi tránsito por la enfermedad, estuve esperando a que varias personas llegaran y estuve reprochando que otras personas se fueran.

El tema con los duelos no elaborados es que al final son situaciones y personas acumuladas dentro del alma, que SOLO TÚ conoces y vives. Las vamos acumulando sin darnos cuenta.

Pasamos la página sin haberla entendido antes y cuando llegas al final del libro te das cuenta de que debes volver a leer todo porque no entendiste absolutamente nada.

Los duelos no elaborados son las "páginas que pasamos, sin haberlas entendido".

Y al final todo el dolor se enquista. Se queda guardado en un sitio y, de tanto acumular, llega el momento en el que el dolor explota.

En mi caso, se unieron las tres cosas al mismo tiempo: pasado, presente y futuro (ya hablaremos de esto más adelante).

Y la explosión de todo eso en mí significaba que ya no había vuelta atrás.

Ya "la enfermedad" (desarmonía) se había convertido en la única manera de "pararme".

Las cosas que suceden y lo que se interpreta.

Hay una diferencia entre **las cosas que suceden** y lo que cada quien **interpreta de lo que sucede.**

Veamos un ejemplo:

Uno de los hijos de una familia se levanta de la mesa y lleva el plato a la cocina. No lo lava. Solo lo deja ahí.

La interpretación de la madre es la siguiente: "no puede ser. Nadie me ayuda en esta casa".

La interpretación de la hermana: "yo no voy a lavar el plato de él, porque él no lava el mío".

La interpretación del padre: "imagino que lo dejó ahí porque al final los lavará todos juntos".

Cada uno de ellos tiene una interpretación sobre lo que pasó.

En este ejemplo, cada uno de ellos está teniendo un diálogo interno que los está afectando en menor o mayor medida.

Todo esto está pasando en la cabeza de CADA UNO y evidentemente nadie está dándose cuenta de lo que está pensando o interpretando el otro.

Luego de cinco minutos en los que cada quien "se comió" la cabeza por dentro, se activaron los procesos biológicos relacionados con el pensamiento:

La mamá se siente agotada porque la tristeza y la desilusión le generaron unas ganas tremendas de acostarse, tirar la toalla y arroparse hasta la cabeza.

La hermana siente una adrenalina enorme por la rabia que le causa "la especialidad" del hermano y la sensación de injusticia que le genera.

El papá se siente en un limbo porque no está seguro de lo que está pasando y no sabe cómo afrontarlo: "¿le debería decir algo o debería fregar él mismo todos los platos?".

A los 10 minutos el hijo vuelve a la cocina, friega el plato y les hace saber a sus padres que se siente mal, que cree que le ha caído mal la comida porque tuvo que ir corriendo al baño a vomitar y le duele mucho el estómago.

Realidad: Un muchacho dejó un plato en la cocina.

Interpretación/Resultados: Cansancio, injusticia, desconsideración.

Estamos TODO el día interpretando, creando juicios.

No es algo opcional. Es un proceso natural.

El tema está en cuando creemos que la forma en que nosotros percibimos la vida, es la única manera de vivir.

Cuando decimos y pensamos cosas como “es obvio”; “es cuestión de sentido común”; “yo jamás hubiera…”; “no entiendo por qué se complica, lo que debe hacer es…”, etc., estamos pretendiendo que el resto del mundo piense, sienta y actúe como nosotros (cosa que quizás nunca suceda).

Nuestro pasado, nuestro presente y nuestro futuro son interpretaciones.

Vamos a explicarlo según el tiempo:

PASADO:

Existe un montón de historias y experiencias en tu vida; algunas maravillosas y otras muy dolorosas.

Lo que define que sean maravillosas o dolorosas **es tu sistema** (familia, cultura, trabajo, etc.).

Si para tu cultura no está bien llorar por una ruptura amorosa, lo normal es que aprendas a “pasar la página”.

Ellos te transmiten lo que ELLOS interpretan. Y tú aprendes a interpretar de la misma manera como ellos lo hacen.

Las historias que te has (y te han) relatado no son 100% reales (porque están contadas desde la perspectiva de alguien).

Siguiendo con el ejemplo de las rupturas amorosas, imagina que has tenido 10 relaciones y 10 rupturas, pero en ninguna de ellas has podido dedicarle tiempo al dolor que te generó cada una de esas pérdidas, porque cada vez que ibas a entregarte al “despecho” (desamor), había alguien que te decía: “¿vas a llorar por ese ser? No, vale…, si hay millones de personas en el mundo para ti. Deja la tontería. ¡Vamos a salir! Olvídate de eso. A rey muerto, rey puesto”.

Por lo que el desamor se te empezó a acumular y a enquistar.

Aparte, tienes un historial de muertes cercanas. Pero cada vez que ibas a llorar, alguien te decía: "no llores. Tienes que sonreír. A Fulanito no le hubiera gustado verte triste", te lo decían mientras tú percibías uno de los dolores más agudos de tu vida.

Pero les crees y sonríes.

Puede ser que hayas elegido una carrera que no te gustaba. Sabías cuál te gustaba, pero no la elegiste porque "esa no daba dinero" (fue lo que te dijeron). Así que elegiste la que sí daba dinero, pero nunca has sido feliz ahí, ni has tenido el dinero que te dijeron que tendrías (o sí), pero los pensamientos normalmente son, a saber: "¿y si hubiera estudiado lo que quería? ¿Tendría más éxito?".

Pero no lo dices en voz alta por no parecer "tonto". Al final, ellos "quizás tengan razón".

Puede existir la posibilidad de que, cuando eras niño, hubieras tenido un juguete favorito y se te haya perdido, o lo hubieran botado (porque ya estaba muy desgastado). Puede ser que tu primer duelo haya sido ese: "la pérdida de mi juguete favorito". Pero te dieron uno más nuevo y te dijeron que ya no tenías que llorar por el anterior, porque serías malagradecido si no te dieras cuenta de lo afortunado que eras al recibir un juguete nuevo.

Así que te entrenaste para no recordar al viejo juguete, aunque a veces lo extrañaras con todas tus fuerzas.

También está la discusión con el mejor amiguito de tu infancia, adolescencia o adultez. Esa situación que te dolió profundamente. Desde ese momento todo cambió entre ustedes. Y tú, al verlo con su amigo nuevo, te sentías traicionado. Es algo que no puedes explicar, pero te dicen que la vida es así. Que tienes que aceptar que los amigos van y vienen, y que eres tú quien tienes que ser más flexible. Así que te acostumbras a echarte la culpa y a poner la menor cantidad de límites posibles de ahí en adelante, para que ningún amigo se vuelva a ir o, por el contrario, eliges no tener amigos y convertirte en un "lobo solitario". Pero por dentro todavía duele aquella situación, porque no

había sido tu culpa.

Pero elegiste "pasar la página" y no hablar más del tema.

Como estos duelos, hay muchísimos más. Lo que pasa es que no sabíamos que se le llamaban duelos.

Creíamos que los duelos solo estaban relacionados con la muerte de un ser querido. Pero no… El duelo es un proceso natural después de la pérdida de algo (o de alguien).

Y a veces esas pérdidas son subjetivas. Es decir…, están basadas en lo que tú sientes, piensas y eres, pero no necesariamente es común para el que tienes al lado.

Hay duelos por pérdidas observables (la pérdida de un ser querido, trabajos, casas, salud, etc.), pero también hay duelos por pérdidas subjetivas (la pérdida de la expectativa de un hijo sano, del futuro con mi expareja, de los planes de negocio con mi socio, etc.).

Esto yo no lo supe hasta el año 2020, que hice un máster en Coaching con Inteligencia Emocional y PNL. Es decir…, desde 2013 (que fue el año de mi diagnóstico), hasta SIETE años después, yo no había entendido eso de "duelos no elaborados".

Al final…, cuando comencé a **trabajar en mi interpretación** sobre las cosas que había experimentado en el pasado, entendí MUCHAS que estaba experimentando en mi presente.

En el cuadernillo de trabajo que tenemos más adelante, te ayudaré a hacer algo con esos duelos que hayas estado acumulando y con las historias de tu pasado.

PRESENTE:

El supuesto "presente" del que voy a hablar ahora no es el presente verdadero. Pero vamos poco a poco. Esto lo vamos a ir entendiendo.

Si estás leyendo este libro es porque tú o alguien cercano a ti ha transitado algún dolor emocional, físico, mental o espiritual, que los ha traído hasta aquí.

Probablemente, hay algún diagnóstico que te haya marcado la vida o una situación muy dura que todavía te cueste superar. Probablemente, no tengas identificado por qué llevas tanto tiempo en un bucle de dolor, si ya has intentado todo o casi todo.

Lo único realmente seguro es que si has llegado hasta aquí, es porque hay una incomodidad muy fuerte dentro de ti, que ya estás cansado de seguir repitiendo.

Bien…
La identidad del ser humano es una construcción mental que vamos llevando a cabo durante toda nuestra vida, según las situaciones que vayamos viviendo.

Nuestra identidad es cambiante.

Repito:
Es una construcción mental cambiante, basada en lo que estamos viviendo.

"No es posible bañarse dos veces en el mismo río, porque nuevas aguas corren siempre sobre ti".
Heráclito

Esto quiere decir que su cauce, sus piedras y el agua que discurren por él han cambiado. Aunque aparentemente el río sea el mismo. Lo natural es que nuestra identidad vaya cambiando, según vayamos avanzando en la vida.
Pero hay momentos en los que nos sobreidentificamos con lo que estamos viviendo y creemos que "eso siempre será así". Creemos que

estamos “bañándonos en el mismo río”.

Pongamos ejemplos (ya sabes que me encantan las metáforas):

Imagina que Juancito nace en una familia en la que los hombres mueren a los 50 años aproximadamente. Por “casualidad”, a partir de los 45 años ya todos los hombres comienzan a presentar síntomas de cualquier enfermedad que efectivamente a los 50 años les “arrancará la vida” (igual que pasó con el tatarabuelo Pedro, el bisabuelo Juan, el abuelo Luis, y José, el papá de Juancito).

A los 42 años, Juancito es diagnosticado con una enfermedad renal. Así que empieza a hacer todo el tratamiento que le indican; comienza a buscar asociaciones que lo puedan ayudar. A veces, cuando se siente mejor, es él quien ayuda a los demás; todos los jueves se reúnen en la galería LeArt y hablan de todo un poco. Además, el ayuntamiento ha aprobado una ayuda para personas con enfermedades renales, en la que tienen prioridad para conseguir empleo y acceder a la compra de su propia casa.

Juancito ya tiene 47 años y va notando cómo la vida “se le va apagando”. Ya hizo consciente el tema familiar, pero aun así no ha logrado sanarse. Tiene mucho miedo, ¿con quién se quedará su hijo cuando él no esté?

Pues, bien…

Detrás de una situación tan dura como la de Juancito, hay una sobreidentificación con el problema. Él no cree que “tenga” una enfermedad renal. Está convencido de que “**ES** un enfermo renal”. Como “enfermo renal” ha logrado cosas. El Universo, de una manera o de otra, consiguió ayudarlo de esa forma. Tiene casa, empleo, un grupo al que pertenece, etc.

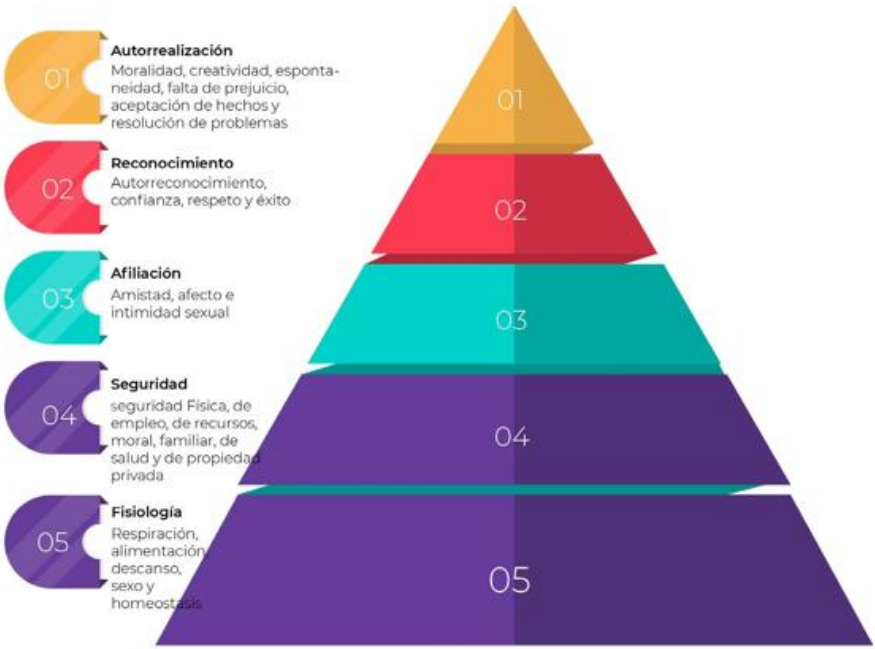
La pregunta es la siguiente:

¿Quién es Juancito a sus 47 años, si no “ES” un “enfermo renal”?

No me malinterpretes… A Juancito no le gusta estar enfermo. A nadie le gusta (bueno… a casi nadie). Pero detrás de “la enfermedad” hay una intención positiva (en este caso, varias).

Veamos la pirámide de Maslow para entender todavía más:

La pirámide de Maslow



5-Abraham Maslow (1908-1970) conocido como uno de los fundadores y principales exponentes de la Psicología Humanista, corriente psicológica que postula la existencia de una tendencia humana básica hacia la salud mental.

La pirámide de Maslow[5] nos ayuda a entender nuestro comportamiento humano, según nuestras necesidades (Cinco necesidades, de acuerdo con el científico):

Necesidades fisiológicas Necesidades de seguridad Necesidades de afiliación Necesidades de reconocimiento Necesidades de autorrealización

Estas necesidades las tenemos TODOS, seamos conscientes de ellas o no, y nos movemos en la vida, tratando de cubrir dichas necesidades.

En el caso de Juancito, varias de esas necesidades están siendo cubiertas por ser un “enfermo renal”. Sé que esto puede chocar un

poco, pero por favor quédate hasta el final y luego decides si quieres quedarte con la idea y hacerla tuya, o simplemente desecharla y seguir con el libro.

Ok, seguimos…

Para sobrevivir, Juancito TUVO que construir una identidad que lo ayudara a PERTENECER a su sistema (tatarabuelo, bisabuelo, abuelo, papá). Juancito TENÍA que enfermarse y mantenerse enfermo, porque de otra manera ya no pertenecería al clan (cosa que es perfectamente trabajable a través de diferentes terapias: PNL, biodescodificación, árbol genealógico, psicomagia, etc.). Pero, además, Juancito logró cubrir varias de sus necesidades "por la enfermedad".

¿El error?

NO FUE LA ENFERMEDAD LA QUE CONSIGUIÓ TODO ESO. FUE JUANCITO.

Pero él está TAN IDENTIFICADO con la enfermedad, que está absolutamente seguro de que no lo hubiera podido conseguir de otra manera.

Por esa razón, él percibe que no puede soltar el rol de enfermo… Porque entonces, ¿Quién sería Juancito? ¿Tendría que empezar de nuevo? ¿Tendría que cambiar de empleo? ¿Tendría que entregar su casa? ¿Podría seguirse reuniendo los jueves? **¿Quién es Juancito sin la enfermedad?**

Y aprovecho para preguntarte:

¿Quién serías tú sin tu situación dolorosa?
Más adelante en el cuadernillo, trabajaremos sobre esto.

FUTURO:

El tema con los tiempos (pasado, presente y futuro) es que uno condiciona al otro.

Lo que hayas hecho en tu pasado es lo que te hace estar donde estás hoy (tu presente).

Lo que hagas en tu presente es lo que te hará vivir uno u otro futuro (el que quieras construir).

En todo esto de "los tiempos" hay una trampa. ¿Recuerdas que antes te había hablado de un supuesto **"presente"** y el **"presente verdadero"**?

Llegó la hora de explicarlo:

El ser humano tiene la capacidad de imaginar lo que quiera, tanto en el pasado como en el futuro. Pero si realmente está **en el presente,** no hay manera de imaginar nada. No puede.

Los pensamientos solo pueden estar en el pasado (recuerdos) o en el futuro (sueños o historias por crear).

En el presente*, en el presente verdadero*, no hay pensamientos.

De ahí que la práctica del *mindfulness* (atención plena) sea TAN buena herramienta. No te preocupes que este concepto lo vamos a desgranar hasta más no poder, porque es lo que te mantendrá fuera de las desarmonías de la vida.

Ya hablamos de los pensamientos del pasado: recuerdos dolorosos, duelos no elaborados, nuestra percepción de lo que hicimos (o no hicimos), etc.

Ahora hablemos del futuro partiendo de una única realidad:

No hay manera de saber qué nos espera en el futuro o, por lo menos, no todavía).

¿Podemos construir un futuro? Sí. Pero no tenemos certeza de nada.

Esa construcción puede ser favorable o absolutamente catastrófica.

Veamos…
Existen patrones de pensamientos que en Psiquiatría los llamamos **trastornos del pensamiento.**

Pero, aunque la palabra "trastorno" nos pueda dar miedo, el hecho de que tengamos estos pensamientos no quiere decir que sean patológicos. Es decir, las personas que podamos experimentar algunos de estos pensamientos no somos "enfermas".

La palabra *trastorno* viene de TRAS, que significa "al otro lado", y de TORNARE, que significa "girar" (latín). Entonces, la palabra trastorno no significa "estar enfermo". Significa que hay algo que está afectando el funcionamiento de una persona y eso genera un GIRO que la posiciona "al otro lado" de lo que comúnmente conocemos como "normal".

Por ejemplo: si lo normal es estar equilibrado en lo que a pensamientos se refiere, entonces, el hecho de que presentes un tipo de pensamiento que te perturba constantemente (p.e.: "es imposible"), te posiciona "al otrolado" de donde tú ne Te trastorna los planes, los objetivos, la ilusión.
Me encantaría que supieras que los *trastornos del pensamiento* se clasifican según algunos parámetros, pero aquí hablaremos de los pensamientos que tienen un trastorno en el **contenido.**

El contenido es lo que la persona piensa sobre algo y está convencida de que **"eso es así".** Son sus ideas, sus obsesiones, sus creencias, preocupaciones, etc., y, como dije anteriormente, no todas estas ideas son patológicas.

Preocupaciones: Son temas que predominan en el pensamiento de la persona. Son normales en situaciones de estrés. **Ejemplo: el pago de mis cuentas a fin de mes.**

- **Ideas fijas:** Se trata de ideas que pueden ser falsas, pero

que la persona siente como verdaderas y que además pueden aparecer en su vida diaria. Normalmente, es por falta de información adecuada y este tipo de ideas pueden ser cambiadas bajo razonamientos adecuados. **Ejemplo: "todos los hombres son iguales"** (comentan madres e hijas mientras ríen de los cuentos del hijo de 18 años)**.** Es una idea que la persona siente como verdadera, pero que no tiene una carga emocional (en el caso de las ideas fijas).

- **Ideas sobrevaloradas:** Son creencias de la persona. Creencias que tienen una carga afectiva y un significado propio, que define el comportamiento de la persona. Se trata de afirmaciones exageradas que se mantienen a partir de los sentimientos de la persona, más que por una razón objetiva. Suelen ser comprensibles en temas relativos al honor, a la afirmación social, etc. Pueden ser cambiadas bajo argumentación adecuada. **Ejemplo: "todos los hombres son iguales, por eso las mujeres TENEMOS que imponernos. No podemos dejarnos pisotear"** (comenta alterada la mujer que desde sus cuatro años vio cómo su papá le pegaba a su mamá y la amenazaba de muerte). Es el caso de las personas que llevan sus ideales a un extremo, porque la herida que le hicieron en algún momento aún no ha sanado.

- **Ideas obsesivas:** Son pensamientos, imágenes, ideas repetitivas irracionales que la persona reconoce como absurdos, pero que igual sigue experimentando. Son pensamientos intrusivos, son como parásitos, ideas que se repiten, aunque la persona no quiera. Las obsesiones pueden dividirse en impulsos, representaciones, temores, ideas o dudas obsesivas.

Ejemplo: "no puedo ir a la playa si no bajo 30 kilos.

Para bajarlos, comeré solo lechuga durante cinco meses" (comenta convencido el chico de 20 años que siempre ha sufrido *bullying* por ser "el gordito" dentro de una familia "fitness").

- **Ideas fóbicas:** Son ideas incontrolables que hacen que huyas y evites la situación u objeto al que le temes. La

reacción es desproporcionada entre la causa (p.e.: ascensor) y la situación (miedo a quedarte encerrado). La respuesta del miedo resultante es **irracional**. **Ejemplo: en el caso del ascensor, todos podemos tener miedo a quedarnos encerrados alguna vez, pero no todos experimentamos el terror de subirnos a uno o la decisión de no subirnos nunca más** (aunque debamos subir 54 plantas por las escaleras).

- **Pensamiento mágico:** Creencia que las palabras, ideas o acciones pueden determinar un suceso por medios mágicos, sin tener en cuenta la causa-efecto. **Ejemplo: tenemos 3 días sin comer, 1 mes vencido de renta y deuda en el colegio de los niños, pero no salgo a trabajar porque el Universo** (Dios, Jehová, Alá, mi padre fallecido, etc.) **me proveerá.**

- **Ideas delirantes:** Delirar significa etimológicamente «salirse del surco». El surco suele ser una marca sobre una superficie. Cuando uno hace "cosas raras" que no están establecidas como "normales", entonces se "sale del camino marcado". Eso son las ideas delirantes: perder el contacto con la realidad y estar convencidos de que esa idea es real (así no esté fundamentada). Este estado mental causa confusión y desorientación. **Ejemplo: yo soy quien controla el clima. Soy el Dios del tiempo,** o un ejemplo más simple: **tengo que acostarme con todos, para que me quieran.**

Todo este tipo de pensamientos es temporal y tratable.

Es importante que entiendas que si no trabajas estos patrones de pensamientos, **la creación de tu futuro estará basada en la tragedia, el desequilibrio y la desarmonía.**

La idea de que conozcas la clasificación de los pensamientos, es que puedas hacerte consciente de cómo estás construyendo el futuro que quieres: ¿desde la obsesión? ¿Desde un pensamiento mágico?

La pregunta es la siguiente: **¿desde dónde estás viendo TU futuro?**

La reconciliación con tu pasado define la capacidad para entender (sin juicios) tu historia de vida. **Y esto te ayuda a VOLVER A ELEGIR las veces que sean necesarias.**

El trabajo en tu atención plena **es tu verdadero PRESENTE.**

La percepción de quién eres hoy y de lo que te mereces define lo que recibirás a futuro.

A continuación, tenemos un cuadernillo de trabajo que nos ayudará a trabajar en TUS tiempos (pasado, presente y futuro).

HABLEMOS DE LAS HERRAMIENTAS QUE NOS VAN A AYUDAR A CAMBIAR LA FRASE: “no sé dónde estoy”

La verdadera importancia de todo lo que estamos haciendo durante tu paso por este libro es que te llevan a conocer tu ubicación. Ubicar dónde estás y hacia dónde
quieres ir es ESENCIAL para el resto de tu vida.

Hoy en día la mayoría de las personas usa un GPS para ir de un lugar a otro.

Para que ese GPS funcione y te oriente, te pregunta cuál es el punto de partida y cuál es el punto al que quieres ir.

Una vez que pones ambas ubicaciones, el dispositivo se encarga de mostrarte el recorrido. Si por casualidad te equivocas en el camino, el GPS dirá **“recalculando”.** Verá cuáles son las opciones que tienes después de la equivocación y te planteará una nueva ruta.

Eso exactamente es lo que estamos haciendo en el segundo capítulo de este libro:

Revisar tu ubicación actual y el punto al que quieres llegar, para marcar tu recorrido eligiendo la mejor ruta. La más amable. La más funcional.

Para eso comencemos por escuchar a esa parte de ti, que no habías podido escuchar anteriormente.

No te angusties… Nada de lo que hagamos aquí será para buscar culpables ni satanizar nada de lo que has hecho (o dejado de hacer).

Eso sí, mientras tu trabajo sea más exhaustivo, mejores resultados obtendrás. Toma la decisión de sumergirte en cada actividad, sabiendo que YA ESTÁS SANANDO.

Si quieres resultados 100% reales, debes contestar a cada pregunta con 100% de sinceridad.

¿Comenzamos?

Releyendo las páginas de mí libro

HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR EN MI PASADO

Si los duelos que no elaboramos son capaces de hacernos tanto daño, entonces ¿qué te parece si usamos eso como punto de partida?

Apunta a continuación todas las cosas que te hayan causado dolor. Deja que las ideas vengan y anótalas. No intentes entender nada. Simplemente anota.

¿Con qué cosas, situaciones o personas has sentido y/o sigues sintiendo un dolor profundo? ¿Una sensación de que hay algo que "no ha terminado"? ¿Una sensación de deuda que te hace pensar que quizás "algún día" se solucionará?

_____

Luego de escribir todos tus duelos, ¿logras ver si existe algún patrón entre lo que has anotado hasta ahora? Por ejemplo: son cosas relacionadas con mi familia; son cosas relacionadas con mis parejas; veo que la mayoría de mis “dolencias” viene cuando me siento rechazado, etc.

_____

_____

_____

_____

_____

De todo lo que has anotado hasta ahora, agrupa tus duelos no elaborados según la sensación que te generan, guiándote por la siguiente clasificación que hace la autora y conferenciante de renombre internacional Lisa Bourbeau, en su libro “Las 5 heridas que impiden ser uno mismo”:

Rechazo ¿Cuáles de tus duelos crees que están relacionados con el hecho de sentirte rechazado?

_____

¿Cuáles de tus duelos crees que están relacionados con el hecho de sentirte abandonado?

_____

Humillación¿Cuálesdetusdueloscreesque están relacionados con el hecho de sentirte humillado?

_____

Traición ¿Cuáles de tus duelos crees que están relacionados con el hecho de sentirte traicionado?

_____

Injusticia ¿Cuáles de tus duelos crees que están relacionados con el hecho de haber sentido que algo era injusto?

_____

Ahora trabajemos con esos duelos del pasado, pero en el presente.

Si en alguna pregunta te viene la respuesta “no sé”. No te preocupes. Es normal.

Te pido que vuelvas a esa pregunta en otro momento y si necesitas “equiparte mejor”, **hazlo:** pon música de fondo, enciende un incienso, haz lo que necesites. **Confía en que la respuesta caminará hacia ti, si realmente la estás buscando.**

Sigamos avanzando…

HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR EN TU PRESENTE

Durante el Capítulo II, comentábamos que nuestras acciones se rigen por necesidades inconscientes. Necesidades básicas, según Maslow:

NECESIDADES FISIOLÓGICAS: comida, el agua, refugio, ropa, etc.

NECESIDADES DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN: seguridad financiera, salud y bienestar, seguridad contra accidentes, lesiones, etc.

NECESIDADES SOCIALES: amor, aceptación, perte- nencia dentro de un grupo, las amistades, los apegos ro- mánticos, la familia, etc.

NECESIDADES DE RECONOCIMIENTO: el reconoci-
miento, el respeto, la confianza, el éxito, etc.

NECESIDADES DE AUTORREALIZACIÓN: el uso y utilización de los propios talentos, capacidades, potencia- lidades, etc.

Basado en lo que anotaste con respecto a tus duelos del pasado, responde las siguientes interrogaciones:

¿Cuántas de las cosas del pasado continúan afectándote ahora? ¿Cuáles son las cosas que se te suelen repetir? Ejemplo: se me siguen repitiendo las parejas manipuladoras. Ha sido así desde la ruptura con mi primer amor (incluso, noto que todavía me duele un poco).

_____

¿Cuántas de esas cosas están cubriendo alguna necesidad o rol específico? Ejemplo: la pelea con mi mejor amigo me ha llevado a desconfiar de todo el mundo; por esa razón, casi no comparto con nadie. Me doy cuenta de que mi necesidad social no está siendo cubierta correctamente y quizás por eso me obsesiono con mi relación de pareja. Tengo terror de que mi pareja me abandone.

Ahora, toma una respiración profunda mientras lees esto. Deja que tu mente te dé la respuesta que necesitas. No lo pienses mucho y simplemente escribe:

¿Qué es eso que te rompe el corazón actualmente y te mantiene en desarmonía?

¿Cómo se llama la situación dolorosa que estás viviendo, debido a esa desarmonía? (P.e.: pobreza, cáncer, depresión, soledad, etc.)

Vuelve a tomar una respiración profunda y responde:
¿Quién serías tú sin tu situación dolorosa?

HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR EN TU FUTURO

Nuestro trabajo durante el segundo capítulo es **conocer la percepción que tenemos sobre las cosas que nos pasan.**

Es importante que durante el siguiente ejercicio adoptes la visión de un águila.

Estás volando… Estás viendo todo desde arriba.

Nada de lo que estás viendo abajo tiene que ver contigo.

Tú eres el águila que está viendo desde las alturas lo que pasa en la Tierra.

Solo de esta manera podremos trabajar en tus percepciones, SIN JUICIOS.

Imagina que **estás viéndote a ti mismo** desde arriba:
¿Qué ves? ¿Cómo está esa persona que estás viendo? ¿Tú como águila, observas a una persona que tiene un rumbo? o ¿más bien ves a alguien que está perdido?

_____

Imagina que como águila estás viendo un panorama más amplio con respecto a esa persona que está abajo (que eres tú misma).

¿Qué le recomendarías a esa persona? ¿Debería cambiar de ruta? ¿Hay algún peligro cerca?

_____

Desde arriba, puedes notar si la persona que está abajo está dando vueltas en un mismo sitio, o si cada vez que alguien pasa cerca y quiere acompañarle, esa persona no lo permite; o si el error está en que no se toma el tiempo para PARAR y RECALCULAR. **¿Cuál es el error que está cometiendo la persona que estás viendo desde arriba?**

_____

Generalmente, las personas perciben que todo lo que sucede a su alrededor, “les pasa a ellos”. Por ejemplo: tú como águila, observas que hay una persona que se acaba de doblar el tobillo. Tú ni siquiera te sientes tentado a ayudar, porque no tiene nada que ver contigo. Sabes que cada quien vive lo que tiene que vivir. Al mismo tiempo ves que cerca de esa persona hay alguien que acaba de recibir una llamada en la que le informan que su hijo acaba de fallecer. La segunda persona entra en *shock* y aunque está caminando, en realidad está moviéndose por inercia.

La segunda persona pasa por al lado de la primera persona, pero ni siquiera se percata de que hay alguien ahí. Recuerda: le acaban de informar que su hijo murió.

La primera persona, con el dolor que produce el esguince de tobillo, simplemente necesita que alguien le ayude. Cuando ve que hay alguien acercándose, siente alivio, pero al ver que la persona le pasa por al lado (y ni siquiera le mira), siente rabia, impotencia, injusticia.

Tú, como águila, le escuchas gritar: “¡qué imbécil!, me ve aquí tirado y no me ayuda. Dios mío, ¿por qué siempre me pasan estas cosas a mí? Ahhh, pero si fuera otra situación, yo sí lo ayudaría. Es más…, hasta me lo podría llevar cargado hasta algún lugar donde pudieran ayudarnos…”. Y así sigue sintiendo, hablando y padeciendo la persona.

Como águila que está en las alturas y no se identifica con nada, ¿puedes darte cuenta de que los dos tienen razón?; ¿puedes ver que aunque los dos tengan razón, a su vez ninguno la tiene?; ¿puedes notar que tu posición (ver desde las alturas) te da el beneficio de ver el panorama completo y te evita el sufrimiento?

Escribe aquí ¿en qué áreas de tu vida crees que necesitas tener la visión del águila?

_____

Desde la visión del águila, escribe aquí ¿cuáles son tus patrones de pensamientos? (trágicos, mágicos, obsesivos, dramáticos, de escasez, de imposibilidad, rígidos, etc.).

_____

_____

¿Qué te ha enseñado tu historia pasada que sigues manteniendo en tu presente y está definiendo tu futuro? Ejemplo:

APRENDIZAJE (Frase antigua): "Las personas que lo dan todo sin pedir nada a cambio, son buenas personas".

Pasado: Veo que en mi familia todos se han dedicado a dar, aunque vivan en la pobreza. Eso hace que estén anulados como seres merecedores.

Presente: Yo trabajo día y noche para mejorar mi vida y la de mi familia, pero no puedo. Siempre trabajo mucho, pero gano poco.

Futuro: No creo que sea fácil. Creo que las personas millonarias son "mala gente".

Pregunta: ¿Es cierto lo que he creído siempre? ¿Hay algo de esa frase que podría cambiar? (Si la respuesta es afirmativa, cambia la frase hasta que vibres con la nueva construcción).

Nueva frase: "Las personas que lo dan todo sin pedir nada a cambio pueden ser millonarias y seguir siendo buenas personas".

Frase antigua:

_____

Pasado:

_____

Presente:

_____

Futuro:

_____

Nueva frase:

_____

Haz este ejercicio con todas las frases (creencias), que vengan a tu cabeza. Trabaja cada una de ellas. Si necesitas un cuaderno aparte, siéntete en la libertad de hacerlo.

Frase antigua:

_____

Pasado:

_____

Presente:

_____

Futuro:

_____

Nueva frase:

_____

En la medida que tus creencias limitantes se conviertan en creencias potenciadoras, la percepción de tu futuro cambiará radicalmente y, por tanto, la manifestación de lo que realmente **ERES.**

Frase antigua:
_____

Pasado:
_____

Presente:

_____

Futuro:

_____

Nueva frase:

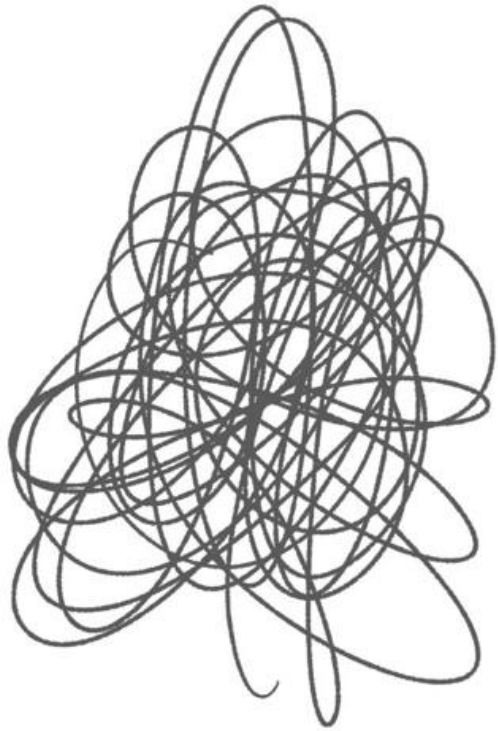
_____

Y llegó el día más duro de todo mi tránsito por la enfermedad

Me di cuenta de lo mal que estaba y del daño que, según yo, les estaba haciendo a mis seres queridos. Me di cuenta de que mi situación los estaba "matando":

"Si estoy muerta por dentro no tiene sentido seguir viva por fuera".

Ese día comencé los planes para mi suicidio.



CAPÍTULO III

Necesito un alivio

LA DESMITIFICACIÓN DEL SUICIDIO

Quien piensa en suicidio no quiere morir. Lo que no puede es seguir viviendo "así".
Adriana Plasencia

"Hay que ser muy valiente para ser tan cobarde", decía la **Adriana** terapeuta antes de vivir todo lo que te he contado hasta ahora.

Realmente, estaba CONVENCIDA de que las personas que se suicidan eran unos cobardes.

Estaba convencida de que habían "perdido" la batalla,

precisamente por ser los más débiles.

Qué grave que una terapeuta como yo le tocara a un ser humano que estuviera teniendo ideas suicidas.

Qué falta de conocimiento. Qué falta de empatía.

¡Qué gran ignorancia!

Y lo grave no era estar en ignorancia total, sino opinar. Juzgar.

Estar convencida de que lo sabía todo, y que "con un poco de valentía se evitarían muchos suicidios".

Cuando enfermé, recuerdo claramente pensar TODOS los días en el daño que les estaba causando a mis seres queridos.

Todos estaban cambiando sus rutinas "por mi culpa" (eso era lo que yo pensaba).

Mi papá, que no estaba generando el dinero que normalmente estaba acostumbrado a generar, gastaba diariamente en un chocolate para mí porque "había leído que el chocolate subía la serotonina y que eso me iba a ayudar".

Mi mamá se encargaba de hacer lo que estuviera en sus manos para ayudarme a comer. No me mandaba a fregar, no me pedía que le colaborara en nada. A veces, me abrazaba por detrás y yo sentía cómo ella quería quitarme los ataques de pánico, para vivirlos ella y no verme sufrir más.

Mi hermana hablaba con los amigos con los que yo había dejado de hablar. A quien le preguntara, ella les explicaba más o menos lo que estaba sucediendo para que ellos supieran que no era nada en contra de nadie. Como siempre ha sido ella: protectora y leal.

Mi hermano estaba pendiente de todo, lo que yo le pidiera. Una canción, una película, cualquier cosa. Como siempre ha sido él: detallista y cuidadoso.

Todos dejaron de hacer cosas por mí, para mí.

Si yo pedía salir, todos se alegraban, se arreglaban y salíamos. Aunque a los 15 minutos les dijera que necesitaba volver.

Y volvíamos.

Eso me destrozaba y me marcaba el alma.

Mi visión desde adentro del sufrimiento era la siguiente: "**les estoy dañando la vida".**

Yo sentía que todo lo que yo estaba sintiendo, ellos también lo sentían en igual o en mayor medida.

Comencé a sentir TERROR de que llegara la noche. Tenía terror de que me llegara un ataque de pánico otra vez.

Estaba muy agotada, pero no podía dormir.

¿Y si ellos se dormían y yo no? ¿Y si la noche se hiciera tan larga como la anterior? ¿Y si me dormía y volvía ese sueño en el que me salía de mi cuerpo y sentía un vacío horrible en el pecho/estómago que me atravesaba como un tren?

Ellos se turnaban para dormir en la cama de al lado.

Yo había rayado la pared de mi cama con frases muy duras y tristes. No imagino el dolor que ellos estaban viviendo.

La impotencia de no poder ayudarme. El miedo de poder perderme.

Hubo una vez en el que tuvieron que llevarme casi arrastrada al baño, porque no podía sola. Recuerdo ese día como uno de los más duros para mí, porque mostrarme tan vulnerable y no poder "ser fuerte" era desgarrador.

Yo por dentro me castigaba por “hacerles eso”, porque “ellos no se lo merecían”.

Cuando lograba dormir, comenzaban las pesadillas. Trataba de gritar en el sueño, sentía terror, pero no lograba gritar. No salía la voz.

Mientras tanto, mi cuerpo en la cama no podía moverse. No lograba pedir ayuda para calmarme. Hasta que alguno de ellos se daba cuenta de que yo “había hecho algún sonido”, y me despertaba.

¿Imaginas el nivel de alerta que debe mantener una persona para darse cuenta de que su ser querido está “respirando diferente” o que “está haciendo un sonidito raro” mientras duerme? Es increíble… ¡Es admirable!

Dejamos de compartir con otras personas fuera de nuestra casa.

Todo lo que hacían trataban de hacerlo en la casa, pero siempre me preguntaban si estaba cómoda con que “fuera equis persona”.

Recuerdo una Navidad en específico en la que la cena la hicieron al lado mío, mientras yo estaba acostada escuchándolos con los ojos cerrados. Yo les dije que iba a dormir, pero que podían estar ahí.

Habían ido mi tío y abuela maternos a pasar la noche con mi mama, papá, hermanos y conmigo. Siempre estaban acompañándome en todo.

Yo había comprado unas bufandas para que todos estuviéramos “iguales”. Era una manera de demostrarles que seguían importándome, aunque normalmente estuviera como una muerta en ese colchón.

Mi percepción sobre la vida de los demás, era que ellos estaban padeciendo lo mismo que yo. Que la cantidad de dolor que yo experimentaba diariamente, ellos también lo estaban experimentando.

Mi sufrimiento se hacía insostenible, porque estaba convencida de que yo “estaba haciendo demasiado daño”.

Recuerdo un día que me dejaron sola y empezó a llover muy fuerte. Yo estaba en mi cama.

Siempre he amado bañarme bajo la lluvia. La felicidad que me genera estar bajo la lluvia no puedo describirlo con palabras.

Así que ese día, viendo la lluvia a través de la ventana, me convencí de pararme, “poner de mi parte” y conectar con lo que me hacía feliz. Así podría darle la buena noticia a mi familia, cuando volvieran, de que me sentía mejor.

Me levanté de la cama, abrí la puerta y me fui a la mitad del patio de la casa.

Esperé…
Pasó un minuto… Pasaron dos minutos… Tres minutos…
Pero yo no sentía nada.

¡NADA!

Lloré.

No sentía nada.

¿Cómo era posible eso de “no sentir”? Estaba muerta…

Ese día lo entendí: estaba muerta por dentro.

Recuerdo lo largo que se me hizo el camino desde el patio hasta la puerta de mi casa.

Eran solo unos metros, pero recuerdo sentir que eran kilómetros.

Caminé bajo la lluvia, sintiendo que el mundo se me había venido encima. Ya no podría decirles cuando volvieran que “estaba mejor”. Pero obviamente tampoco les diría que “estaba peor”.

Todo dejó de existir mientras mi mente estaba a 1.000 kilómetros por hora

Se me dibujaron dos opciones:
Pedir que me internaran en un psiquiátrico, o
Suicidarme.

Imaginaba a mi familia yendo al psiquiátrico y pensaba: “Dios mío, qué doloroso. No puedo hacerles eso”.

A partir de ese momento, comencé a planificar mi suicidio.

No quería ser “eso” que estaba siendo para los demás.

Si mi familia estaba sintiendo lo mismo que yo por mi culpa, lo mejor sería “quitarme del medio”.

Era mi manera de salvarlos. De quitarles ese dolor.

Empecé a planificar todo.

Si estaba muerta por dentro no tenía sentido tener “vida por fuera”.

Así que comenzó la tesis más dura de mi vida. Había “elegido” morir, pero no quería hacerlo de cualquier manera. Al final, estaba evitando el dolor de la vida. No quería nada que me doliera o que me “dejara peor”.

Empezó mi investigación.

Hoy veo que en ese momento, si la vida y la muerte fueran

personas, cada una me tenía tomada una de mis manos.

La que hiciera el menor movimiento haría que me fuera con ella.

Cuando se comienza a tener ideas suicidas, se empieza a experimentar el mayor tránsito filosófico de la vida.

Para mí, es el punto más alto de la filosofía: "¿Vivo o Muero?".

Una persona que se suicida (o que lo intenta), no amanece un día con ganas de hacerlo y ya.

No.

Una persona que tiene relación con el suicidio ha transitado un camino tormentoso de investigación interna y externa, pero con una percepción de los hechos absolutamente distorsionada.

Es como ver a través de una cortina de humo. Una cortina que no te permite ver claramente lo que hay afuera (en los demás, en el mundo).

Comencé a comentarle a quien era mi pareja en ese momento que lo iba a hacer. No le decía ni cómo ni cuándo. Yo no recuerdo estas conversaciones, pero él las recuerda claramente y me cuenta que hubo un día en el que ya lo había dicho tanto, que él comenzó a creérselo.

Fue entonces cuando empezó a proponerme estar juntos más seriamente. Me pedía que no lo hiciera. Me dijo que podríamos ser "hormiguitas". Que podíamos trabajar en construir poco a poco lo que quisiéramos, "como las hormigas". "Las hormigas siempre trabajan juntas; no tienes que hacerlo tú sola".

Debo confesar que eso me generaba un poquito de ilusión.

Pero los planes del suicidio seguían en pie. Sentía que, aunque me gustaba la idea de construir un futuro juntos, le iba a generar a él el

mismo dolor que ya les estaba generando a todos en mi casa.

Sentía que era injusto para él estar con una persona como yo (aunque él nunca me había abandonado, nos acompañaba a la **Psiquiatra**, iba a mi casa a pasar los días conmigo, etc.).

La investigación seguía, pero ahora con más dolor.

Si elegía la vida, quizás podríamos lograr algo "como hormiguitas". Pero si elegía la muerte, les evitaba muchísimo dolor a todos (esto forma parte de los pensamientos distorsionados de los que hablaba antes).

Al final, decidí la muerte.

Tenía todo listo: cartas de despedida en el bloc de notas de mi teléfono, todo planificado, el corazón roto.

Alberto había sido mi "primer" novio (aceptado por mi familia). La ruptura, en su momento, había sido sumamente dolorosa, pero después seguimos siendo los mejores amigos. El amor de pareja definitivamente se había acabado, pero (incluso al día de hoy) sigue siendo una de las personas que mi alma más ama.

Su esposa y él estaban embarazados de su primera hija, mientras yo estaba transitando toda la enfermedad.

Y hubo un día, justo después de tener todo listo, cuando ellos fueron hasta mi casa y me propusieron ser la madrina de la niña que venía en camino.

Ella, mi comadre, fue la de la idea. Ella fue la que se lo propuso a él. Y él estuvo absolutamente de acuerdo. Así que ese día fueron a mi casa y me lo preguntaron:

"¿Quisieras ser la madrina de nuestra bebé?".

Ese día la vida, la que tenía tomada una de mis manos, me haló completamente hacia ella.

Tumbó todos los planes que tenía.

La posibilidad de muerte había desaparecido.

El nombre de mi ahijada significa **"estar a salvo de todo, protegida por Dios".**

Mi bebé bella, la que venía en camino, me había hecho amarrarme a la vida.

Me había dado una luz y una calma impresionante. Me devolvió la ilusión.

Comencé a comprarle lazos ENORMES para cuando naciera. Empecé a buscar todo lo que le quedaría bien (aunque después comprobáramos que estaba cayendo en el estrambotismo). Era mi niña… Mi "pelurita" amada.

Empecé a conectar con la vida a través de ella.

Ella no había nacido todavía, pero ya había salvado mi vida.

Esa bebé ya estaba cumpliendo uno de sus propósitos de vida y yo siempre le estaré eternamente agradecida.

Estoy segura de que mis compadres fueron guiados por algo mucho más grande que ellos.

Estoy segura de que mis maestros y sus maestros pusieron en marcha "el contrato" que tenían nuestras almas, porque definitivamente no me correspondía morir.

Después de esa experiencia, le he perdido el miedo a la muerte. He

logrado ser más objetiva.

Con menos miedo. Con menos lucha.

Para mí el suicidio es simplemente una forma más de morir.

Las personas que mueren de un infarto, de cáncer o por un accidente automovilístico, no son culpadas de la manera en las que se culpa a las personas que mueren a través de un suicidio.

El suicidio no es una elección a la ligera por cobardía. El suicidio es el tipo de muerte que le espera a una persona que no ha sanado sus dolores emocionales/mentales. No porque no haya querido, sino porque no ha podido.

El suicidio es a la mente, lo que el infarto es al corazón.

El suicidio es a la vida, lo que los accidentes son a la persona.

El suicidio es a la persona con depresión, lo que la muerte es a una persona con cáncer.

Es una probabilidad.

No todos los que transitan cardiopatías van a morir de un infarto.

No todos los que conducen un carro, van a morir en un accidente.

No todos los que transitan el cáncer, van a morir de esa enfermedad.

No todos los que transitan alguna enfermedad mental, van a morir a través del suicidio.

Sin embargo, todas estas muertes tienen algo en común: Mientras más se hable de ellas, más podemos prevenirlos

Si una persona no sabe las razones que pueden estar causando su cardiopatía, lo más seguro es que continúe haciendo cosas que no debe, como fumar, ingerir grasas, etc. Lo mismo sucede en el caso del suicidio: si una persona no sabe que sus pensamientos distorsionados son parte de una desarmonía emocional/mental, terminará por creérselos.

La persona que piensa en suicidio, **NO QUIERE MORIR**

LO QUE NO QUIERE ES VIVIR ASÍ (como ha estado viviendo últimamente).

Detrás de la mayoría de personas que se ha suicidado o lo ha intentado, hay una esperanza por accionar una decisión de amor:

Liberar a sus seres queridos del dolor.

El tema está en que eso no es amor, es distorsión del pensamiento.

Pero ¡CUANDO ESTÁS DENTRO NO LO VES!

Aquellos que pensamos en suicidio en algún momento no ha sido por ser malagradecidos; no es por ser desconsiderados. ES PORQUE EL PENSAMIENTO ESTÁ DISTORSIONADO.

Es porque se está buscando un alivio que hasta ahora no se ha conseguido (ni para uno mismo ni para los demás).

Si estás leyendo este libro y has estado pensando en "quitarte del medio", necesito que sepas que:

NADIE ESTARÁ MEJOR SIN TI.

Que tu vida vale más de lo que en este momento puedes percibir.

Esta oscuridad que estás viviendo hoy es EXACTAMENTE la misma

que mañana te conectará con tu más elevada claridad. Es la que te ayudará a acompañar a otros, a alumbrar a otros.

Nunca más serás la misma persona.

Después de estar muerto y volver a la vida, nunca más percibirás nada igual.

Los olores serán increíbles. Los sabores te explotarán en la boca. Los colores estarán por todos lados. Tu piel se hará más sensible al tacto bueno. Los sonidos serán perfectos.

Las personas que te acompañen, serán verdaderos maestros. Volverás a sentir.

¡Volverás a sentir!

¡Te juro que volverás a sentir! Vas a sentir lo bonito, lo no tan bonito.

TODO lo vas a volver a sentir.

No como el tiempo en el que estuviste muerto y tuviste que normalizar ese estado emocional plano.

Cuando todo esto acabe (que te juro que se acabará), entenderás que el alivio estaba contigo. Siempre estuvo contigo, pero en algún momento te habías perdido. Se había perdido la conexión contigo mismo.

No había manera de que lo supieras, porque a la mayoría de nosotros nunca nos dijeron lo que eran las emociones, los pensamientos. Y no nos lo enseñaron, porque a ellos tampoco se lo enseñaron.

El suicidio no es cosa de uno solo. La prevención del suicidio no es una guerra.

La persona que transita el suicidio YA ESTÁ EN UNA LUCHA. Ya está en guerra.

No sirve que los que estamos alrededor entremos en desesperación y hagamos una guerra para “que nos escuchen”.

La guerra no se gana con peleas y luchas. La guerra se gana con paz, con estrategia.

Nos tenemos que cuidar de lo que alimenta a la depresión: la frustración

El tema del suicidio es parte de la construcción que, desde que tenemos uso de razón, estamos llevando a cabo las personas que estamos visibilizando las enfermedades mentales/ emocionales. No es una guerra. Es un camino que hay que hacer de una manera estratégica.

Los sobrevivientes del suicidio (familiares de personas que se han suicidado o personas que no han muerto, a pesar de haberlo intentado o planificado), estamos decididos a hacer algo con lo que “nos pasó”.

Bien… Las siguientes letras son para quienes han perdido a algún ser querido a través del suicidio…

Lo primero que necesitas saber es que nada pudo haber sido diferente.

No pudiste haber llegado antes.

No pudiste haberlo llamado para evitar su muerte.

No pudiste, mi amor, porque a tu ser amado le correspondía morir de esa manera.

Perdónalo, por favor. Perdónate.

No había manera de que hubiera sido de otra forma, porque entonces lo hubiera sido.

Necesito que sepas que tu ser amado dejó su cuerpo físico no porque no te quisiera o porque no haya pensado en ti. Te juro que en cada minuto de sus últimos días estuviste tú. Te juro que no lo hizo

por querer abandonarte. Te juro que tu ser querido creía que de esa manera “te salvaría”.

“¿Salvarme de qué, si me dejó destrozado?”.
Del “daño” que te estaba causando. En su cabeza creía que te estaba destrozando de la misma manera en la que su interior estaba destrozado.

No pudiste llegar antes mi, amor. No había manera de que evitaras que tu ser amado muriera.

Al igual que no podemos evitar el infarto de alguien, ni siquiera siendo el mejor cardiólogo del mundo.

A veces las personas, a pesar de hacer todo “correctamente”, igual enferman.

¿No has conocido a alguien que fuera súper sano (comía bien, hacía ejercicios, meditaba, era hermosa persona, etc.), y aun así le detectan una enfermedad que se lo “lleva” en solo meses o pocos años? ¿Recuerdas el primo que te contaba al principio del libro, a quien le detectaron cáncer y que hicimos una vendimia para él?

Con 21 años dejó de estar físicamente con nosotros. Estuvo con una de las mejores oncólogas. Estuvo amado y sostenido por toda su familia. Se alimentó como “debía”. Hacía todo lo que decían que “lo salvaría”, pero le correspondía enseñarnos cosas a través de su muerte física.

No pudiste llegar antes, mi amor, porque tu ser querido necesitaba enseñarte algo a través de su partida.

Su alma también aprendió en medio de la tormenta que transitó.

Perdona a tu ser amado. Perdónate, por favor.
El suicidio no es una “elección a la ligera”. No es una elección terrenal de las que hacemos cuando nos queremos comprar unos zapatos: “¿cuáles me quedan mejor: los blancos o los negros?”.

No, mi amor. Tu ser querido no “eligió” la muerte por cobarde, ni perdió la batalla ante nada. Tu ser querido se mantuvo de pie hasta el último minuto. Cada día de su vida, fue DURO.CADA DÍA LO INTENTÓ.

Lo hizo. Luchó.

Todos los días se levantaba con la esperanza de conseguir el alivio en vida, pero la mayor parte del día tenía una cortina que no lo dejaba ver bien. Todo era muy confuso y distorsionado. Nadie ve perfecto cuando tiene una cortina en los ojos.

Léeme bien:

Tu ser querido fue un guerrero que TRABAJÓ TODOS LOS DÍAS PARA LOGRAR SU ALIVIO y, aunque sea difícil de entender para los que estamos en vida, lo consiguió.

No me malinterpretes. El alivio no solo se consigue en la muerte., pero tu ser querido NO LO SABÍA. Necesitaba dejar de sentir el dolor que estaba sintiendo.

No te abandonó, mi amor. Sigue contigo. Igual que todos los seres queridos que se han ido de este plano. No lo abandones tú. No hagas como que si no hubiera existido.

Hónralo.

Agradece.

Trabaja en tu recuperación.

Hay un 40% de probabilidades de que los afectados por un suicidio mueran por lo mismo.

Busca ayuda. Ayuda a quien conozcas que haya sobrevivido al suicidio.

Lo que “nos pasó” en realidad no “nos pasó”. Las cosas no “nos” pasan.

Las cosas pasan, y depende de nosotros sacarle el aprendizaje o no.

Por ahora, lo principal es conectar con nuestro alivio (seas familiar o paciente).

Así que vamos a nuestro cuadernillo de trabajo.

Lee y/o escribe, las veces que sean necesarias, el texto a continuación. Permite que tu alma te guíe y te diga lo que necesita. Si la quieres leer en voz alta, en voz baja, si la quieres transcribir, si quieres cambiarle las palabras, si quieres crear una nueva, **déjate guiar por tu alma.**

Carta a mí mismo:

Yo me perdono

Yo hice lo que pude

Me perdono por haber hecho supuestamente lo que no debía hacer.

Me perdono por no haber dicho lo que supuestamente debí decir.

Me perdono porque no soy perfecto.

Me perdono por no haber actuado como supuestamente debí actuar.

Lo que hice estaba bien para el nivel de consciencia que tenía en ese momento.

Me perdono por los malos pensamientos que me castigan. Me perdono porque lo que hice "mal" era todo lo que sabía hacer.

Hice lo que pude. Lo que no pude hacer ayer, hoy sí lo puedo hacer con mis nuevos conocimientos.

Me perdono y te perdono.

Perdono todo lo que hasta ahora no había entendido y había juzgado.

Lo dejo ir.

Dejo ir los pensamientos que me hacen daño.

Dejo ir la creencia de que ya no puedo ser feliz. De que eso "estaría mal".

Confío en que todo lo que ha pasado ha pasado exactamente de la manera en la que tenía que pasar.

Me perdono por las heridas que pude haberme causado o causado a los demás.

Estoy aprendiendo. Me perdono.

Vuelvo a elegir. Y elijo la vida (con todo lo que eso conlleve). Sigo adelante.

Honro mi paso por la vida y el paso de mis seres queridos. Aprendo. Agradezco. Elijo.

Perdonoatodoslosquemehicierondaño, porque perdonándolos a ellos me libero yo.

Los perdono no porque ellos lo merezcan sino porque así puedo avanzar: soltándolos.

Dejo de lastimarme y de lastimar a mis seres queridos. Vuelvo a elegir las veces que sean necesarias.

Me veo. Me valoro. Me amo. Me agradezco. Merezco vivir de manera plena y hoy lo elijo. La guerra terminó.

Ya estoy sano.

CAPÍTULO IV

Me rindo, no puedo sola

EL ARTE DE SOLTAR, ACEPTAR LA AYUDA Y DEJARSE GUIAR

Por más que lo desee, un títere sin titiritero ***no puede moverse solo****.*
Adriana Plasencia

Papá:

Levántate, **Adriana**. ¿Qué es esto? Despiértate y explícame ¿qué es esto? —Mi papá gritaba mientras me sacudía por los pies—. **Adriana**, dime ¿qué es esto?

Yo no estaba dormida, pero ya me había acostumbrado a fingir que lo estaba para que nadie me hablara ni me preguntara nada.

Papá:

Levántate y explícame qué coño te pasa. ¿Dime qué pasa?

¿Qué es esto?, Mi mamá le acababa de mostrar un escrito que yo había hecho y publicado en una red social.

Era un escrito en el que explicaba todo lo que estaba viviendo y mis planes de suicidio.

Ya yo estaba "fuera de peligro". Ya había elegido la vida, pero ellos no lo sabían. Nunca supieron mis ideas de quitarme la vida, hasta ese día.

Hasta ese momento habían sido muy condescendientes conmigo. Habían respetado mis ritmos, mis tiempos, mis crisis. Habían hecho cosas que nunca antes hubiesen hecho. Se habían "bajado" a mi nivel de niña herida, pero ese día mi papá sintió terror y lo gritaba a los cuatro vientos. Mi mamá también lo sintió, por eso le mostró la carta a mi papá. Obviamente, yo en ese momento no lo entendía y más bien me sentí atropellada. Así que agarré mis cosas y me fui de la casa.

Lo que está sintiendo tu acompañante no se puede entender mientras se está "adentro". No hay manera de que entiendas lo que está pasando tu cuidador, porque parte de la depresión y de la ansiedad es tener pensamientos que no son acordes con la realidad.

Esos mismos pensamientos distorsionados te harán imaginar lo que "ellos sienten". Pero la verdad es que solo hay una manera de saber lo que otra persona siente: **que esa persona te lo diga** (esto aplica para EL RESTO de tu vida). Dentro o fuera de la desarmonía (enfermedad). Es una ley de vida.

Lo que sucede dentro de un hogar donde existe la depresión y la ansiedad es lo siguiente:

La persona que lo padece no sabe cómo explicar lo que está sintiendo. Hay una especie de "fractura" entre lo que "el paciente" está experimentando por dentro y lo que logra comunicar. No hay palabras que puedan ayudar a describir lo que se siente, sobre todo cuando no se tiene conocimiento de nuestras dimensiones como seres humanos (tranquilo que esto de las "dimensiones" lo veremos más adelante).

El acompañante también está experimentando muchísimas cosas, que tampoco sabe cómo explicar (ni mucho menos gestionar). Socialmente, está entendido que "mientras más salvador seas mejor persona serás". Por eso, cuando algún ser querido enferma o pasa por algún momento duro, podríamos "darlo todo" con tal de "ayudar" a esa persona. De hecho, si pudiéramos intercambiar los papeles para que esa persona "no sufriera", lo haríamos.

La dinámica se convierte en una dinámica que a la larga se hará pesada si todos no son atendidos de igual manera. El hecho de que haya un solo diagnóstico no quiere decir que solo uno necesite ser atendido.

Aquí todos necesitan ser atendidos.
TODOS.

Sobre todo, si es una situación que perdura en el tiempo.
Preguntas fundamentales:

- ¿Puedes imaginar lo liberador que sería para una persona que está transitando una enfermedad no tener que pensar en la "carga" que está depositando en su cuidador?

- ¿Puedes imaginar lo sana que podría ser la dinámica familiar, si cada quien estuviera atendiendo su situación (juntos y por separado)?

- ¿Puedes ver, por un minuto, que "la enfermedad" no es algo que le pase solo a una persona dentro de la familia?

- ¿Puedes recordar si conoces núcleos familiares que hayan enfermado, tanto o más que la persona diagnosticada?

Vamos a verlo de la siguiente manera:

Cuando formamos sistemas (familiares, de amistad, de trabajo, etc.), es como que si nos inscribiéramos en un centro de estudios (un

colegio, una universidad, etc.).

Nos inscribimos para aprender

Un sistema es la unión de varias personas que se relacionan entre sí y aunque cada uno funcione de manera independiente, todos forman parte de una estructura mayor.

Todos, aunque tengamos edades diferentes, estamos cursando la misma carrera (si formamos parte de un sistema, todos los que conformen dicho sistema están cursando la misma carrera).

Bien…

Dentro de una carrera educativa existen diferentes materias.

Todas y cada una de ellas las cursaremos los que componemos "ese" sistema (familia, amigos, trabajo, vecinos, etc.). Unos antes y otros después.

Algunas veces cursaremos la materia de manera pasiva y otras veces será de manera activa. Es decir, a veces serás "oyente" y no tendrás que presentar pruebas ni exámenes. Pero otras veces serás a quien le toque presentar todos los exámenes, mientras los demás son "oyentes" y no pueden presentar por ti.

En cualquiera de las dos posiciones aprenderemos lo que nos toca que aprender.

Por lo general, en la posición de "oyente" uno de los aprendizajes que se repite es el **soltar.**

Los oyentes, que no pueden presentar el examen (porque no les corresponde), tienen que aprender a soltar.

Soltar las ganas de hacerle el examen a su ser querido. Al que le corresponde superar las pruebas.

Soltar

Lo único seguro es que al estar en la misma universidad, todos estamos viendo la misma materia al mismo tiempo. Solo que, como cada uno tiene una posición diferente, **el aprendizaje es diferente.**

Durante el tránsito por una materia (p.e.: la depresión), TODOS

estamos trabajando algo. Puedes cursar la materia físicamente o podría ser a distancia. Es el caso de las personas que están en otras ciudades o países, pero que colaboran económica, mental, emocional y espiritualmente.

Esa persona también está cursando la materia.

Ahora bien, ¿qué pasa cuando queremos cambiar lo que está pasando? ¿Qué pasa cuando tratamos de evitarle el sufrimiento al que le toca "presentar las pruebas"? ¿Qué pasa cuando ninguno se encarga de trabajar en SU aprendizaje, sino que está empeñado en solo ayudar en el aprendizaje del otro?

Lo que pasa es que se alarga "la materia" que se está cursando. Se repite la situación una y otra vez.

A veces, se cambian las posiciones. Es el caso de las familias que, dentro del mismo núcleo familiar, todos o casi todos pasan por un diagnóstico parecido.

¿No te llama la atención que "siempre te pasen las mismas cosas"?

Si se te repiten las cosas "malas", hay una materia dentro de la carrera que estás cursando que no está siendo comprendida.

El trabajo es encontrar ¿**qué es eso que tienes que ver, que todavía no has podido ver?**

No desde el juicio y el castigo, sino desde la curiosidad e investigación.

Hay cuatro grandes dimensiones por las que te puedes guiar en tu autoinvestigación. La escritora estadounidense Rumer Godden lo expresa de una manera increíblemente digerible y maravillosa:

"Existe un viejo proverbio indio que dice que cada individuo *es* una casa con cuatro habitaciones: una *física*, una *mental*, una *emocional* y una *espiritual*. La mayoría de nosotros tiende a vivir en una sola de

esas habitaciones la mayoría del tiempo, pero si no nos movemos y entramos en las demás habitaciones cada día, como mínimo para mantenerlas aireadas, no somos una persona *'completa*".

En cada una de esas habitaciones hay información que te ayudará a trascender “el problema” (es decir, te ayudará a “aprobar” la materia).

- **Dimensión física:**

En la habitación *Física*, que sería el cuerpo, tenemos todo lo que está relacionado con nuestra biología, con nuestro organismo, con nuestros sistemas internos que nos mantienen vivos.

- **Dimensión mental:**

En la habitación mental estaría todo lo que tiene que ver con los pensamientos, la atención, concentración y memoria, el lenguaje, el razonamiento, la lógica, la imaginación, los conocimientos intelectuales, etc.

- **Dimensión emocional:**

En esta habitación están esos estados internos que no se pueden “controlar”. Esas sensaciones y reacciones fisiológicas que nos impulsan a actuar. Aquí está el apego, la confianza, la seguridad, el amor. Aquí están las emociones universales: alegría, ira, miedo, asco, sorpresa, tristeza, desprecio. La culpa, la vergüenza, el interés, etc. Tiene que ver con los vínculos o relaciones afectivas que establecemos con otras personas.

- **Dimensión espiritual:**

En esta habitación está la **trascendencia del ser humano.** Aquí se construye el sentido de la vida. Están las vocaciones, los valores, códigos, el significado de nuestra vida. Aquí aparecen preguntas como ¿cuál es mi propósito de vida? ¿Cuál es la misión de cada persona? ¿Qué quiero dejar al mundo después de mi muerte? ¿Para qué estoy vivo?

Una vez que hacemos conscientes nuestras cuatro dimensiones, podemos entender mejor nuestras sensaciones y transmitirlas con mayor claridad. Podemos entender por qué a veces "vibramos" con algunas personas y con otras no. Podemos clasificar lo que estamos sintiendo dentro de nosotros y, mejor aún, **podemos elegir en absoluta armonía.**

Me has visto escribir durante todo el libro la palabra "desarmonía".

"Harmonía", según la mitología griega, era la diosa de la armonía y la concordia. Fue la hija de Afrodita (diosa del amor y belleza) y Ares (dios de la guerra).

Es decir, la armonía está relacionada con el equilibrio entre la guerra y el amor.

Tu armonía está formada por el 50% de tus guerras y el 50% de tu amor.

Tu armonía tiene 50% de tus sombras y 50% de tu luz.

¿Qué te hace pensar que estar pasando un momento oscuro deja de hacerte un ser completo?

¿Qué te hace pensar que no vas a salir de donde estás actualmente?

¿Qué es lo que te obsesiona de estar "bien", si estando "mal" también aprendes?

Yo sé que estar en la guerra, en la oscuridad, es AGOTADOR. Pero léeme bien:
Una persona que siempre está bien,
ESTÁ DESARMONIZADA.
Tanto, como una persona que siempre está mal.

Dentro de cada una de tus dimensiones tienes 50% de luz y 50% de oscuridad. ESA es la armonía de la vida. Tenemos cosas que trabajarnos en cada una de las habitaciones (física, mental, emocional y espiritual).

Esas situaciones son las que sentimos “oscuras”. Esas cosas son nuestras “guerras”. Esas cosas son nuestro “Ares”.

Asumir esto te ayudará a elegir la guía que necesitas (médico, terapeuta, enfermero, coach, chamán, guía, etc.).

Es común que me hagan las siguientes preguntas: “¿cómo saber lo que necesito? ¿Cómo elegir a mi terapeuta?”.

Elígelo tal cual como cuando elegiste a tu mejor amigo.

¿Recuerdas cómo lo elegiste? No, ¿verdad? La mayoría de nosotros ni siquiera recuerda cuándo pasamos a ser “mejores amigos”.

No hubo una selección. No hubo un casting. No hubo pruebas.

Hubo conexión.

Y esa conexión se fue nutriendo de interés mutuo, de amor mutuo, de trabajo mutuo.

Fue entonces cuando pasaron de ser conocidos, a ser amigos. Y de amigos pasaron a ser mejores amigos.
Y de mejores amigos pasaron a ser “hermanos”. Tu terapeuta lo vas a elegir así.

Y una vez que lo encuentres, trabaja en ti lo mejor que puedas.

Si entiendes que ese terapeuta, al igual que tu amigo, “solo” te está acompañando (no salvando), entonces tu trabajo será impecable y, por tanto, el suyo.

Todos los profesionales de la salud que coincidan contigo SON EXACTAMENTE LOS QUE DEBEN TOCARTE.

A todos y a cada uno de ellos los eligió tu alma para aprender algo

en específico. Algunas experiencias terapéuticas te gustarán más que otras, pero todas son parte de tu desarrollo y crecimiento.

El día que sientas que ya no estás "creciendo" dentro de cualquier relación (terapéutica, de amistad, de pareja, etc.), probablemente ya hayas culminado "tus estudios" con esa persona.

Vuelve a elegir.

Sigue buscando y ahora conecta con alguien que, para este momento, te ayude y te rete a crecer.

La vida es movimiento y, si en algún momento te sientes estancado, **vuelve a elegir.**

Para trascender necesitas moverte. Y tu movimiento es tuyo. Nadie lo podrá hacer por ti.

Hay personas que transitan sus situaciones más difíciles, en soledad, sin familia, sin amigos.

¿Qué pasa con el dolor de no tener quién te cuide?

A veces *ese* dolor es, incluso, más desgarrador que "el problema" en sí.

Bien… La soledad es la desarmonía entre tú y lo que te rodea. No hay concordancia entre tú y lo que te rodea. No existe engranaje entre tú y lo que te rodea.

Puedes estar rodeado de bienes, de personas, de situaciones maravillosas y aun así sentirte en soledad.

"Esa" soledad que duele, que desagarra, es una de tus guerras. De tus sombras. De tus "Ares".

¿Qué pasaría si, quizás, esa soledad es la materia que estás cursando?

¿Qué pasaría si te digo que mientras más te empeñas en dejar de sentirla, más se alarga el tiempo de soledad?

¿Qué pasa si te dejas atravesar por las sensaciones que te generan "la soledad"? Llora, patalea, haz lo que tengas que hacer, pero siéntete en soledad.

¿Sabes qué pasa después de que superas una enfermedad o una situación difícil? Te arropa la soledad.

Pero la soledad que genera paz. Hay una soledad de quien supera la guerra después de que todo fue destruido. Después de que evidenció el derrumbe de "lo suyo".

Hay una soledad hermosa que te hace estar en quietud, en silencio, como cuando en una película de guerra hay un momento de calma después de que acaba todo.

La soledad que hoy oscurece tu vida será la misma que agradezcas al salir de ahí.

Estar "solo o acompañado" no define realmente tu realidad. Lo que define tu realidad es estar en armonía en tus cuatro dimensiones.

Claro que es cierto que el ser humano tiene una necesidad básica: la socialización. Pero esa socialización, luego de que superas la sensación de "soledad", se convierte en conexión.

Comienzas a **conectar** con personas que te nutran, que te suman.

Ya no eliges por necesidad, sino por amor, por estrategia, por armonía.

Pierdes el miedo a "estar solo", porque sabes que si lo llegaras a estar, es parte de una materia y te enfocarás en "ver lo que no estás viendo" para acelerar el proceso de aprendizaje.

Es como cuando metemos a un niño en “tareas dirigidas”. El hecho de que esté en tareas dirigidas no hace que “lo adelanten de grado”. Pero sí va a ayudar a que su tránsito por ese grado sea más placentero, menos traumático.

Esta es la importancia de una atención holística. Es como que si nos metiéramos en “tareas dirigidas” en cada dimensión física, mental, emocional y espiritual). No tiene sentido que solo busquemos ayuda mental. No tiene sentido que solo busquemos entrenamiento emocional. No tiene sentido que dentro de la depresión y la ansiedad solo tomemos pastillas o que nada más vayamos a un guía espiritual.

Necesitamos una guía en cada área porque, al fin y al cabo, nuestra desarmonía depende de eso y de otros factores como los siguientes:

Conocer nuestras luces y sombras
Trabajarlas y Trascenderlas

Pasemos a nuestro cuadernillo de trabajo para hablar con nuestro “Ares” y nuestra “Afrodita”.

EL TÍTERE

Escrito y publicado
el 6 de enero de 2014 a las 18:37

Imagina que estoy sentada.

Imagina ahora que soy un títere, un títere sentado en una silla de madera convencional como cualquier otra.

Este títere, YO, tengo una particularidad: **no tengo titiritero.**

Un día, sin saber cómo ni por qué, ¡se me cierran los ojos!

Comienzo a sentir todo más oscuro que cuando los tenía abiertos. Va llegando la noche y cada vez es más oscuro. Paso días así, con los ojos cerrados y sin poder abrirlos.

A veces hago hasta lo imposible por ver, pero recuerdo, claro:
mi titiritero no está.

Luego de unos días, alguien, algo, o no sé quién, me tapa los ojos con una tela sumamente oscura y ahora no veo NADA, ni siquiera cuando es de día. No entra la luz por ningún lado. Esa tela lo complicó todo.

Pero no puedo moverme...: **mi titiritero no está.**

A veces siento que es más claro, pero otras veces me doy cuenta de que nunca nadie me ha quitado la tela después de que la colocaron en mis ojos… ¡Cómo voy a ver si está más claro!

Transcurren los días; creo que al fin podré moverme sin ese titiritero malvado que me dejo ahí sola, ¡pero no!, no puedo… Él es dueño de mi cuerpo sin alma.

Llega un día en el que me entero de que algo me duele en el alma, en los brazos, en los ojos, en las piernas, pies, estómago, cabeza, hasta en los hilos que el titiritero nunca ha movido: me entero que un ser querido, que forma parte de mi vida, se ha ido.

Se ha ido físicamente y ya no estará en mi vida.

Se rompe la silla, se abre un hoyo, un hueco enorme en el suelo, y descubro que justo debajo del lugar donde estaba sentada estaba ese hoyo.

Un hueco muy parecido al de la película de *Alicia en el país de las maravillas,* **solo que este hueco no es bonito, es oscuro, aterrador.**

Yo siento que caigo de espalda y sin poder moverme. No puedo quitarme la tela, ni gritar, ni llorar.

Yo solo soy un títere cayendo de espaldas con un DOLOR INSOPORTABLE que no me deja voltearme. Dios Santo, ese dolor es más grande y pesado que yo. No puedo moverme, no puedo hacer nada. Solo caer, caer, caer, caer, caer, caer, caer… Pero recuerda: **mi titiritero no está.**

Este hueco interminable, al parecer, en sus lados tiene forma de espiral como si fueran gradas, y ahí está la gente que me ama. Gente que no se cansa de gritarme, de tratar de que me mueva, de pedirme que no espere por ese titiritero porque quizás nunca llegue.

Son CIENTOS de personas que me gritan y que, entre comillas, "me ayudan" a sentirme bien. Pero solo pocas, poquísimas de esas personas saben realmente por lo que estoy pasando. Son unas poquitas de esas personas cayeron en ese hueco, o quizás en alguno distinto, pero todas **SIN TITIRITERO. Esas son las únicas personas que no me juzgan ni me apuran a sentirme bien.**

Pero, bueno… Sigo cayendo, nunca dejo de caer. Solo que cada vez siento que se va poniendo más oscuro, más denso. Ahora el ambiente aprieta, asfixia. Aquí es casi imposible respirar.

Sigo cayendo, y mi **titiritero, recuerda, no está**. Comienzo a pensar:

Dios mío, ¿cuándo terminará esta caída? ¿Cómo terminará? ¿Será dura? o ¿caeré en un colchón? ¿Dejaré de caer algún día? ¿Caeré más bien en una piscina?

No tengo ni idea de cómo será, pero quiero ¡TERMINAR CON

ESTO YA! Quiero terminar de caer. Quiero llegar al fondo: duela o no duela, muera o no muera, solo quiero dejar de caer, de sentir que no hay final. Solo quiero que deje de doler.

Pero en el fondo de mi alma, yo no quiero morirme.

Solo que entre tanto dolor le pido al Cielo, a mis Ángeles, a mi ser querido que ahora no está físicamente conmigo, que me lleven con ellos. Les grito por dentro, por favor, que ya no aguanto más.

No le pido nada a Dios… Estoy brava con él. No me ayuda. Me dejó caer. ¡Dejó que el titiritero se fuera! No entiendo por qué ni para qué, pero de verdad no quiero hablarle… Pareciera que Él estuviera de acuerdo con mi caída.

Ya yo no aguanto más. No termino de caer. No termino de caer y dejo que la desesperación, el miedo (que nunca me ha dejado), la frustración, la soledad, dejo que todo se apodere de mí.

Pero la desesperación toma el mando, se mete dentro de mí, de mis brazos, manos, tronco, piernas, pies, cerebro y corazón. Ahora ella es mi dueña. La desesperación me duele, pero como no puedo hacer nada, y ya todo me da igual, da igual… que se apodere de mí.

Mientras tanto, alguien, no sé quién o qué, les coloca a todos los que me aman y me gritaban que "SÍ podía", una cortina negra muy clarita que es a prueba de sonidos. Así que ya no los escucho, pero no los he dejado de sentir.

Yo sigo con los ojos cerrados, tapados, y con el mundo cada vez más apretado.

La desesperación que ya me hizo suya me suelta la venda de los ojos, pero sigo sin ver claramente, pues ese túnel es extremadamente oscuro. Entonces, es cuando ella me "ayuda" (entre comillas) a descubrir una salida, un final:

Y me habla del suicidio… La desesperación me habla del suicidio.

No me molesta la idea.

Total, ya el dolor que he sentido lo he sabido llevar. Solo necesito terminar con todo esto: con la oscuridad, con el miedo, con el dolor, con la frustración, con eso que siento en el estómago mientras caigo.

La desesperación me ha dado una idea: dejar este mundo físico para terminar con esto.

Y yo, bueno… Miro, pienso, averiguo, busco la forma menos dolorosa e impactante para la persona que me descubra allí, muerta, y esta vez sin alma.

Pero, ya va… Yo, en el fondo de mi alma, no quiero morir.

Hay otra parte que quizás todo saben, pero no imaginan como se siente.

Además de la depresión, tengo **agorafobia.** ¡Tengo miedo de salir! a la luz, al espacio que está fuera de mi "espacio de protección" (mi cama). No puedo salir a hacer las cosas por mi misma.

Mira, es que no logro ni salir a caminar sola porque la ansiedad y el pánico se apoderan de mi, pues **también tengo trastorno de pánico**.

Así que el miedo, el que nunca se ha ido, ¡al fin se logra apoderar de mi completamente! Lo que estoy planificando quizás mate de dolor a los demás. Pero es que esto ya me duele demasiado.

¡Solo quiero irme de aquí, de este plano que ha dolido tanto!, que DUELE tanto.

Aunque en el fondo yo no quiero morir. Ojalá existiera otra manera de aliviarme.

La desesperación sigue moviéndome, ¡es una maestra! Parece que

me hace sentir “viva”, pero es para ayudarme a morir. La desesperación se disfrazó de “amiga”, pero no creo que lo sea.

Ya no me importa nada ni nadie. Dejaré todo arreglado, hago cartas de despedidas, la planificación está siendo perfecta, tan perfecta que decido comentarle a quien siempre le he hablado en silencio. Le digo que ahora si estoy decidida. Que ya tengo todo averiguado, bajo control, con instrucciones para que, cualquiera que pueda, las lleve a cabo después de que me vaya.

Sigo cayendo. Solo que esta vez con la desesperación haciéndome sentir “viva” y motivada a morir.

¿Pero qué está pasando aquí?

La persona a quien se lo confesé sube al comienzo del hueco, que ya yo ni veo, y con unos hilos muy fuertes que sacó desde mi estómago y mi pecho (no sé cuándo ni cómo) me hala y siento un tirón en esa caída eterna.

Ese tirón hace que la desesperación me abandone (ella también se ha asustado).

¡SE FUE!

Hay alguien que me pide que sea la madrina de su bebé. ¡Dios mío, no entiendo qué sucede!

Ya lo tenía todo planeado… Ahora, ¿por qué dudo?

¿Será que de verdad en el fondo yo no quería morir?

Repentinamente, esas personas me muestran una luz que apenas puedo ver porque está muy lejos. Pero eso me da un poquitico de esperanzas y me doy cuenta: ¡Wow! Sigo con los ojos abiertos y ¡ya no tengo la tela!

La tela que tenía mi gente que está en las gradas, ¡Se ha caído también! Quizás la desesperación se las llevó con ella.

Sigo escuchando que me gritan.

Aunque tal vez no entiendan por lo que estoy pasando; la verdad, es que nunca han dejado de gritarme que me aman.

Esas personas que desde arriba me aguantan, ni me halan, ni me sueltan. Solo me aguantan.

Yo no sé si toqué fondo o si voy a seguir cayendo. A veces pienso que ese deseo de suicidarme fue el final del túnel. Ya no puede haber dolor más horrible que ese.

Es que en el fondo yo nunca quise morir… Solo que no quería seguir viviendo así.

Descubro que algunos días tengo un poquito de fuerza en los brazos para escalar esa cuerda, solo para ver si logro salir… si logro llegar a la luz.

El miedo nunca se va, NUNCA. Solo que a veces me hago la sorda,

¡MIRA!, hay personas que subieron a ayudar a mantener la cuerda aguantándote. Todas muy organizadas. Unas se quedaron aupándote, mientras otras subieron. Se turnaban. Un trabajo de hormiguitas muy bien organizado.

¡ESA ES MI GENTE!

Algunas se fueron. ¡Claro! ¿Quién no se cansa de tanta oscuridad? ¡De un títere sin vida! De un títere tan oscuro que antes dio claridad a muchos, pero que hoy no puede ni moverse.

Algunos se fueron, pero la mayoría quedó: ¡mi gente!, mi familia, mis amigas y hermanas de vida, mis amigos sabios y que no se cansan;

que quizás no tienen idea de cómo ayudarme, pero que solo gritándome y estando ahí, me ayudan a saber que no estoy sola, aunque a veces así lo sintiera.

La verdad, he subido un poquito. HE SUBIDO UN POQUITO.
Sin darme cuenta, poquito a poco he ido subiendo. Solo que a veces vuelvo a sentir ese cansancio y me dejo caer. Dejo caer mi cuerpo para que "descanse", y eso ESTÁ BIEN.

Escucho y siento los gritos de los que aguantan mi cuerda sin subirme ni bajarme, solo aguantándome; escucho y siento a todos a mi alrededor.

Ya nadie se va, más bien algunos se agregan. Y voy tomando en cuenta lo amada que soy, cosa que antes aparentemente no me importaba.

A veces siento que otra vez caigo, pero siempre hay ángel en la Tierra que baja un momentico y me dice: "tranquila, no estás sola. Pase lo que pase, estaremos juntos en todo". Me recuerda que mi gente, aunque se cansen algunos, no se van. Simplemente, descansan y le dan chance a los nuevos de que griten.

Al parecer, funciona porque nunca he dejado de escucharlos.

¡Lo sabía! Mi ser querido que se fue al Cielo ¡también me gritaba! ¡Nunca me dejo sola! ¡Nunca nos dejaría solos!... Pero no me había dado cuenta de que cada vez que le pedía que me llevara con él, más se apartaba él de mí.

A tantos días del comienzo formal de esta depresión, hoy no sé si voy subiendo, sigo estancada o bajo.

Lo que sé es que algún día terminará esto y lograré terminar este escrito.

Adriana Plasencia
06/01/2014

PD: Mi libro “La terapeuta necesita terapia
¡a cualquiera le puede suceder!”,
ha sido mi manera de “terminar este escrito” de 2014.

EL ARTE DE SOLTAR, ACEPTAR LA AYUDA Y DEJARSE GUIAR

Eso de "soltar" está muy bien, pero ¿cómo se hace? ¿Cómo se logra? Si fuera tan fácil, ya lo habríamos logrado todos, ¿no?

Tu capacidad de "soltar" aumentará en la misma medida en la que tu dimensión espiritual sea tomada en cuenta y trabajada. Para esa razón, hay que trabajar la mental, la física y la emocional.

"*¿Quéee?* Pero, ¿entonces hay que trabajarlas todas?".

¡Claro! De hecho, YA ESTÁS TRABAJÁNDOLAS todas a la par, solo que no lo habías hecho consciente.

¿No te ha pasado que durante la lectura del libro dijiste: "*ah, yo esto ya lo sabía*"?

Pues, ponerle nombre a lo que "ya sabes" (sea que lo hayas aprendido a través del estudio o intuitivamente), es parte del trabajo que estás haciendo dentro de cada dimensión.

Comencemos…

Ya verás que es sencillo.

Te voy a guiar con un ejemplo y luego lo haces tú, ¿te parece?:

- Elige una situación de tu vida que te esté causando mucha incomodidad o dolor y anótala aquí abajo **(puede ser** lo que quieras**: "tengo una enfermedad; me enamoré de una persona casada; no consigo empleo y cuando lo consigo no me gusta; no logro reunir el dinero que necesito, etc.)**

"Mi mamá está diagnosticada con alzhéimer desde hace 20 años. Todo estaba relativamente bien, pero ahora la noto diferente. De repente, está muy triste, luego iracunda, después como que si no pasara nada. Yo tengo miedo de salir al trabajo y dejarla sola, pero

soy la encargada de traer el dinero a casa. Somos solo ella y yo. Me siento agotada, a veces la trato mal y después viene la culpa. No entiendo por qué nos pasa esto. De verdad, a veces quisiera que todo esto acabara. Si Dios existiera, no pasarían estas cosas".

- **Ubícala y escríbela debajo de la dimensión que corresponda (puede estar afectando varias dimensiones).**

¡OJO!: aunque tenga que ver con otras personas, ubica TUS dimensiones afectadas:

Dimensión mental (pensamientos, lenguaje, razonamiento, imaginación, conocimientos)

Me siento agotada, a veces la trato mal y después viene la culpa. No entiendo por qué nos pasa esto.

Dimensión emocional (apegos, seguridad, amor, emociones, culpa, vínculos afectivos)

Y*o tengo miedo de salir al trabajo y dejarla sola, pero soy la encargada de traer el dinero a casa. Somos solo ella y yo.*

Dimensión espiritual (sentido de la vida, vocaciones, códigos, propósito, misión)

De verdad, a veces quisiera que todo esto acabara. Si Dios existiera, no pasarían estas cosas.

- Investiga qué profesiones existen dentro de las dimensiones afectadas y escríbelas a continuación con sus respectivos datos.

Nota: Me encantaría especificar la cantidad de profesionales que existen en cada área, pero nos faltarían páginas en este libro para nombrarlas.

Ahora te toca a ti… Adelante…

Elige una situación de tu vida que te esté causando mucha incomodidad o dolor y anótala aquí abajo (puede ser **lo que quieras:** "tengo una enfermedad; me enamoré de una persona casada; no consigo empleo y cuando lo consigo no me gusta; no logro reunir el dinero que necesito, etc.).

_____

_____

_____

_____

Ubícala y escríbela debajo de la dimensión que corresponda (puede estar afectando varias dimensiones). ¡OJO!: aunque tenga que ver con otras personas, ubica TUS dimensiones afectadas:

Dimensión física (biología, organismo, sistemas de supervivencia)

Dimensión mental (pensamientos, lenguaje, razonamiento, imaginación, conocimientos)

Dimensión emocional (apegos, seguridad, amor, emociones, culpa, vínculos afectivos)

Dimensión espiritual (sentido de la vida, vocaciones, códigos, propósito, misión)

Investiga qué profesiones existen dentro de las dimensiones afectadas y escríbelas a continuación con sus respectivos datos.

Repite este procedimiento con **cada uno** de tus “dolores” o situaciones difíciles.

Después de que lo hagas, verás que la mayoría de “tus dolencias” podrá ser atendida por el mismo especialista que hayas elegido, según el área (o dimensión afectada).

Prueba. Experimenta.
Inténtalo.

Si no te gusta la persona con la que estás trabajándote, elige otra. No pasa nada. No es nada personal ni en contra de nadie. Simplemente, hay o no hay conexión. Ya está. No es que ese profesional sea mejor o peor, o que tú seas bueno o malo.

Ese profesional también puede elegir si acompañarte o no. Es simplemente cuestión de conexión. Eso es todo.

LA CARTA

Mensajero:

¿Tú eres **Adriana**? ¿Eres la terapeuta?

Adriana:

¿Qué quieres?

Mensajero: (muy tranquilo):

Que me recibas la carta.

Adriana:

¿Por qué?

Mensajero:

Porque adentro hay un mensaje que te puede ayudar. Y si no lo lees, te matarán.

Adriana:

¿Quiénes?

Mensajero:

Ellos

Adriana:

¿Quiénes son ellos?

Mensajero:

Lo dice todo en la carta. Por favor, firma como recibido. Saca algo para que firme y le entrega la carta).

Adriana extiende el brazo, toma la carta y lee: "MENSAJE URGENTE" y vuelve a mirarla.

Adriana:

¿Qué debo hacer ahora? ¿Tú te vas? ¡No te vayas!

Mensajero:

No me iré. No me puedo ir. Debo asegurarme de que empieces a leer el mensaje, lo comprendas y hagas lo que te pidan. Cuando empieces a hacerlo, yo podré irme y dejarás de necesitarme. Serás libre. Pero mientras yo esté aquí, en tu puerta, no todo el mundo podrá entrar. Solo algunos, casi nadie, en realidad.

Adriana:

Abre la carta y algunas cosas están escritas en una especie de códigos. No todo. Hay mensajes claros):

No entiendo, señor mensajero. No entiendo lo que dice esta carta. No leo ese idioma.

Mensajero:

Necesitarás ayuda

Adriana:

¿Qué tipo de ayuda?

Mensajero:
Terapia… **La terapeuta necesita terapia**

CAPÍTULO V

¡¿Quiénes son estos y desde cuándo están aquí?!

La enfermedad como mensajera

LA ENFERMEDAD COMO MENSAJERA

La enfermedad no es el mensaje. Es la mensajera. Hasta que no comprendamos esto, seguiremos "en la lucha contra"ellas.
Adriana Plasencia

Hay un mensajero arreglando las cosas para salir a repartir las cartas.

Hay un sobre en el que se lee:

MENSAJE URGENTE

El mensajero toma la carta y sale a la dirección indicada en el sobre.

Va vestido con un uniforme de color neutro (no causa alegría ni tristeza).

Tiene una especie de impermeable con gorro.

Nunca se ve si es hombre o mujer. Nunca se le ve la cara. (Pero le vamos a llamar “él”, como pronombre general).

El paso del mensajero siempre es igual. Ni lento ni rápido.

Vuelve a cualquier hora a tocar la puerta. No tiene horario. Puede ser a cualquier hora.

Llega, toca la puerta, se va y vuelve. Repite esto varias veces.

No se sabe ni de dónde viene, ni qué dice la carta que tiene que entregar.

Hay alguien que está al otro lado. Hay alguien adentro.

Esa persona no se percata de que hay alguien afuera. Afuera, el mensajero se vuelve más insistente.

A medida que él se hace más contundente, la persona que está dentro de la casa empieza a “oír algo”.

Allí está la puerta.

Por la parte de afuera se ve al mensajero ir y venir.

Por la parte de adentro se ve a una persona haciendo de todo (trabajando, bailando, llorando, haciendo maletas, despidiendo a alguien, mandando mensajes, riéndose a carcajadas, pasándola bien, pasándola mal, etc.)

Al principio el mensajero toca, pero hay tanto ruido que la persona de adentro ni se da cuenta...

El mensajero se va.

Mientras esa persona no le abra la puerta, el mensajero no puede dejarle el mensaje.

Hay más figuras importantes que están detrás de todo esto. El mensajero no está solo.

El mensajero se reúne con quienes le dieron la carta para tratar de explicarles que “ella no está preparada para recibir la carta”.

Pero ellos cada vez se desesperan más. Integran un grupo. Parecen de la mafia. Están en un lugar con mucho humo. Se respira rabia, frustración cansancio.

Le explican al mensajero que si ella no recibe la carta, la van a matar y van a decir que fue culpa de él:

Será tu culpa. Aunque seamos nosotros quienes la matemos, tú serás juzgado y castigado.

El cartero sale de ahí y vuelve a la puerta.

Cada vez se va volviendo más contundente, porque simple- mente quiere entregar la bendita carta.

Poco a poco la persona detrás de la puerta siente confusión sobre si “tocaron la puerta o no” (como cuando uno se asoma en silencio por la mirilla de la puerta porque creyó haber escuchado algo, pero no hay nadie).

Hasta que un día se escucha más alto el golpe de la puerta y la persona que está adentro queda paralizada.

Pareciera saber quién llegó.

Pero no abre ni se asoma por la mirilla de la puerta. El cartero se vuelve a ir.

Cada vez se escucha más fuerte el golpe y ella se niega a abrir. De hecho, ha reforzado la puerta.

A veces los demás le dicen que abra y ella desesperada les grita que se callen, que ahí no hay nadie.

Hasta que un día, se ve al mensajero tocar la puerta tres veces.

Ella se pone frente a la puerta, aunque un poco alejada, temblando de miedo.

El mensajero tumba la puerta de una patada. La metáfora y la realidad se funden.

En una pantalla blanca dividida en dos, a un lado se ve cómo la puerta cae frente a ella (metáfora) y del otro lado, ella va cayendo en una cama a la par (realidad).

El movimiento de la puerta hacia el piso es el mismo que el movimiento de ella hacia la cama.

Se hace consciente de todo lo que está pasando:

Hay un cartero en la parte de afuera. Es un cartero que nunca entra, pero que lo ve todo (Metáfora)

Está ella parada frente al cartero. Ya no hace nada. No puede ni hablar (Metáfora)
Al mismo tiempo se ve a ella misma acostada en la cama. Enferma (Realidad)

Mensajero:

¿Tú eres **Adriana**? ¿Eres la terapeuta?

Adriana:
¿Qué quieres?

Mensajero: (muy tranquilo):
Que me recibas la carta

Adriana:
¿Por qué?

Mensajero:
Porque adentro hay un mensaje que te puede ayudar. Y si no lo lees, te matarán.

Adriana:
¿Quiénes?

Mensajero:
Ellos

Adriana:
¿Quiénes son ellos?

Mensajero:
Lo dice todo en la carta. Por favor firma como recibido (saca algo para que firme y le entrega la carta)

Adriana extiende el brazo, agarra la carta, lee: **"MENSAJE URGENTE"** y vuelve a mirar al mensajero a los ojos.

Adriana:
¿Qué debo hacer ahora? ¿Tú te vas? ¡No te vayas!

Mensajero:
No me iré. No me puedo ir. Debo asegurarme de que empieces a leer el mensaje, lo comprendas y hagas lo que te pidan. Cuando

empieces a hacerlo, yo podré irme y dejarás de necesitarme. Serás libre. Pero mientras yo esté aquí, en tu puerta, no todo el mundo podrá entrar. Solo algunos. Casi nadie, en realidad.

Adriana: (Abre la carta y algunas cosas están escritas en una especie de códigos. No todo. Hay mensajes claros):
No entiendo, señor mensajero. No entiendo lo que dice esta carta. No leo ese idioma.

Mensajero:
Necesitarás ayuda

Adriana:
¿Qué tipo de ayuda?

Mensajero:
Terapia… La terapeuta necesita terapia

Se apaga todo.

Al abrir los ojos se da cuenta de que está en otro lugar. Hay dos sillas: una para la terapeuta y otra para la paciente.

En la silla de la terapeuta hay una bata blanca. Es el uniforme que le exigen en ese lugar de trabajo.

Empiezan a hablar.

Paciente:
No sé ni por qué estoy aquí. Tengo días sin ganas de nada. Pensé que era temporal, pero es que ya ni le respondo los mensajes a mi mamá.

Terapeuta: Bueno, yo tampoco se los respondo a la mía a veces (y se ríe).

Paciente (sonríe por cortesía):
yo no soy así, doctora.

Terapeuta:
No me digas doctora, dime **Adriana**. ¿Cómo eres entonces?

Paciente:
Soy feliz. Normalmente soy el alma de la fiesta. Me encanta viajar, comer, bañarme bajo la lluvia. Pero, (bajando la energía), ahora todo es diferente. Siento como que si me costara despertarme. Yo no soy así.

Terapeuta:
¿Desde cuándo estás así?

Paciente:
Desde hace unas semanas. Se apaga todo.
Se muestra las siluetas de la mafia (las emociones y los duelos no elaborados). Todos hablan, gritan, se ríen, se pueden abrazar, pelear, cantar, saltan de tema en tema y no sabes cómo, pero al final todos se entienden y pueden seguir la línea de la conversación.

Conversación entre las emociones y los duelos no elaborados:

Duelo no elaborado: ¿HACE UNAS SEMANAS, DIJO? ¿DIJO HACE UNAS SEMANAS? ¡Dios mío, pero, por favor! ¡Qué mentirosa!

Tristeza:
No puede ser... ¡Yo me salgo de este grupo!

Rabia:
Cállate, que no te puedes salir. Ya lo hemos hablado.

Duelo no elaborado:
¡Hace unas semanas! Pero, ¿es que acaso se le olvida desde cuándo estoy aquí?

Miedo:
¿Y desde cuando estás aquí?

Duelo no elaborado:
Desde que ella tiene seis años

Todos:
¿Quéeeee? ¿Pero por qué? ¿Estabas tú solo?

Duelo no elaborado:
Sí... Estaba yo solo. Bueno… Siempre estuve muy bien atendido por doña Tristeza. Gracias.

Tristeza:
Siempre a la orden (con actitud de orgullo).

Rabia:
Ajá, pero ¿por qué apareciste, pues?

Duelo no elaborado:
Porque mamá botó un juguete que ella amaba con su vida. Se lo botó para comprarle otro igualito. Pero ese día se rompió algo dentro de ella y aparecí yo. YO SÉ QUE fue con una buena intención porque le compró otro igualito, pero ella estaba tan triste que no quiso escucharme. Desde entonces ella intentó no "enamorarse" de ningún otro juguete y yo, desde entonces, he tratado de hacerle entender que lo que estaba viviendo era un duelo por la pérdida. Que era normal y que, si lo elaborábamos, pasaría. Pero nada... Ella lo único que me dijo fue que no tenía tiempo, que después lo haríamos. Y me echó en ese saco que lleva en la espalda

Todos:
¿Desde los 6 años? TÚ ERES VIEEEJO (Y todos ríen escandalosamente).

Se apaga todo y vuelve el consultorio.
Terapeuta:
¿Qué fue lo que pasó?

Paciente:
Hace unos días estábamos mi familia y yo haciendo una vendimia para recaudar fondos para mi primo Eduardo. ¿Te he hablado de él?

Terapeuta:
No, pero me puedes contar.

Paciente:

Se llama Eduardo. Está en el oncológico porque ha estado batallando contra el cáncer. Es el más bello del mundo. Tiene una sonrisa espectacular. Cuando hablas con él, sales llena de esperanza. ¡Él va a sanarse! Pero el cáncer es una enfermedad súper cara, así que decidimos hacer una venta de comida para recaudar fondos.

Bueno... Ese día estábamos todos. Casi toda la familia: unos adentro de la casa calentando la comida y otros afuera (en la fila de las elecciones presidenciales), vendiendo y llenos de un amor único.

De repente llegaron como 20 motos con 2 motorizados cada una, amenazándonos para que nos fuéramos, porque si no lo hacíamos nos quitarían todo. ¡Creyeron que nos estábamos burlando del cáncer!

Recogimos todo.

Algunos no querían, pero yo sentía un terror inexplicable dentro de mí.

Esa noche, cuando oía alguna moto a lo lejos me despertaba sin poder respirar. No entendía lo que me estaba pasando. Al día siguiente me obligaron a asistir a un compromiso laboral y a encargarme de mis pacientes.

Terapeuta:

¿Eres doctora?

Paciente:

Soy terapeuta ocupacional con especialización en Psiquiatría. Pero no sirve de nada. Porque desde ese día no he podido salir más.

Terapeuta:

¿Cómo es eso?

Paciente:

Me visto, me peino, me arreglo y cuando estoy frente a la puerta me quedo petrificada.

Se apaga todo. Vuelven las siluetas.

Todas las siluetas de la mafia celebran lo que acaban de oír y le dan palmadas a una silueta en específico. La silueta es una **Mensajera:**

Conversación de las emociones y el duelo:

Rabia:

Oye, vale, yo sabía que tú eras buena en lo tuyo.

Tristeza:
Tremenda mensajera, gracias.

Alegría:
Excelente trabajo mensajera

Miedo:
Necesito saber cómo lo haces

Todos:
Sí, sí... Dinos cómo lo haces (ruido de celebración antes de que la dejen hablar).

Mensajera:
Bueno..., aquí voy: la hago sentir súper insegura. Le dejo solo un lugar o dos para que sienta seguridad, por ejemplo, su cama o la camioneta de su papá (Todos aplauden sorprendidos). Además, hago que cuando salga perciba que todo es más grande de lo que es.

Terrorífico. Muy difícil de "escapar", aunque sea un lugar conocido - dice con orgullo. Sigue hablando- Hay algunas personas que la hacen sentir segura.

Todos:
¿Quiénes, quiénes?

Mensajera:
No, no... Eso es ética profesional

Todos:
JAJAJA, ¡AY, POR FAVOOOR! (Bromas y presión grupal)

Mensajera: Jajaja...
Bueno, bueno: su papá y su pareja.

Sorpresa:
¿Y su mamá? ¿Y sus hermanos?

Mensajera:
Ellos cumplen otros roles. Yo solo me encargo de que ella sienta un pánico tremendo al salir y prefiera quedarse en casa, (Explotando en desesperación) ¡A ver si así si nos escucha!: ESTANDO SOLA Y EN LA CASA.

(Todos aplauden y celebran. Hasta que hay uno que le pregunta):

Asco:
¿Ella te conoce? ¿Cómo te llamas tú?

Mensajera:
Me estudió en psiquiatría, pero no me reconoce. Yo me llamo: **AGORAFOBIA.**

Se apaga todo.
La paciente está en su cama:

Adriana:
"No puedo respirar bien. Mis manos no dejan de temblar. Me arde la piel… Tapa la luz. No puedo ver. Cierra la puerta, no puedo abrir los ojos. No puedo moverme. No puedo respirar. No puedo caminar... Me duele. Me duelen los ojos. No puedo ver. Me duele el pecho. Me duele el cuerpo. ...Vamos... La terapeuta sabrá... Ya no quiero que duela".

Se apaga todo.

Todas las siluetas de la mafia se muestran preocupadas. Están en tensa calma.

Conversación de las emociones y el duelo:

Tristeza:

No me gusta verla sufrir (dice una con voz de tristeza y preocupación).

Alegría:

Lo sé... A mí tampoco, pero sabíamos que tarde o temprano le iba a pasar.

Miedo:

¿Por qué tuviste que ser tan fuerte con ella? (Le pregunta al mensajero).

Mensajero:

Llevo tiempo tocando a su puerta. Llevo rato poniendo sus manos frías. Haciendo que le falte el aire, que el corazón se le acelere. Pero ella ha estado demasiado distraída.

Miedo:

¿Distraída con qué?

Mensajero:

Con todo, con todo. No se permite un tiempo para SOLTAR (Explotando)... NO ES MI CULPA que ella siga creyendo que tiene el control de todo.

Rabia:

¿Qué'ej, mijo?, cálmese que le va a dar algo (todos se ríen soltando un poco de tensión)

Mensajero:

Vamos a ver (dice el que explotó), ¿desde cuándo le estás pidiendo descanso, Alegría?

Alegría:
Desde hace bastante tiempo.

Mensajero:
¿Te ha hecho caso?

Alegría:
Es que ella cree que siendo alegre SIEMPRE, logra que los demás también lo sean y que jamás nadie sufra.

Mensajero:
¿Y tú, Tristeza? ¿Cuánto tiempo llevas esperando su atención?

Tristeza: Uuuuuufff (con el ritmo de la canción de *Somewhere over the rainbow* - Israel "IZ")

(Todos ríen)

Tristeza:
Desde hace mucho tiempo. Mucho.

Mensajero:
La única manera de que nos escuche es hacerle creer que un gran peligro la acecha...

Miedo:
¿Cómo un león?

Mensajero:
¡Exacto! Como que si hubiera un león que se la quiere comer.

Asco:

¡Ay, por Dios!, ella no se lo va a creer... Si no vive en la selva. (Todos apoyan este comentario).

Mensajero:

Calma, calma... Tenemos al cerebro a nuestro favor.

Sorpresa:

¿Quéeee? ¿Él está al tanto de todo esto? ¿Qué te ha dicho?

Mensajero:

Que enviará el estímulo exacto para que el cuerpo reciba los químicos necesarios para huir o pelear con el león.

Asco:

Ya va, ya va... Pero no hay ningún león, ¿o sí? (abre los ojos preocupado).

Mensajero:

Ok... Voy a explicarlo otra vez: Ella puede estar en su cama, en la sala, en el metro o en su trabajo. No hay ningún peligro real en el exterior. No hay nada que ponga a nuestra muchacha en peligro de muerte.

Pero...

Peeeero...

El cerebro (cuando yo le diga), enviará una señal para que ella empiece a experimentar un miedo profundo.

Todos oyen incrédulos y con absoluta atención. Su cuerpo va a reaccionar como que si hubiera un león frente a ella. Así que tendría que huir o atacar, pero yo me encargaré de paralizarla.

Haré que las manos aprieten tan fuerte, que le duelan.

Que los brazos y las piernas queden inmovilizados y que NADIE pueda movérselos hasta que haya pasado la crisis.

Que la respiración sea acelerada y que eso haga que el corazón lata con más fuerza y rapidez que nunca.

Haré que las lágrimas salgan, pero a la vez haré que los ojos se aprieten tanto que le duelan.

El pensamiento que tendrá será que se está volviendo loca o que se va a morir.

Miedo:
¿Y se va a morir? (con voz de susto trágico).

Mensajero:
Que noooo... Que es solo una criiiisis.

Todos:
Ahhhh (suspiran todos). Es "SOLO" una crisis. Jajajaja (entre todos bromean, por el talento del mensajero para empequeñecer algo tan duro).

Desprecio:
Ajá, ¿y entonces? ¿Cuándo se irá esa sensación?

Mensajero:
Cuando ella comience a soltar el control.

Autocontrol:
¿Quéeeee? Pero si lleva toda una vida entrenándose para eso (Grita impactado).

Mensajero:
El control del que hablo es el falso.
El de creer que ella es la responsable de salvar a sus pacientes, de mantener feliz a su familia, de hacer que una relación amorosa resulte "sí y porque sí", etc.

Sorpresa:
¿Y cómo se supone que lo aprenderá?

Mensajero:
Entrenando la aceptación.

Alegría:
¿Y cómo se entrena eso?

Mensajero:
Con ayuda... Con espiritualidad... Con amor... Con más ayuda.

Miedo:
¿Cuánto tiempo necesitará ayuda?

Mensajero:
Toda la vida.

Todos:
¿TODA LA VIDA? (gritan todos al unísono).

Mensajero:
Sí... Estaré con ella toda su vida (mira hacia el consultorio);
¿no ven que solo así buscó la ayuda que necesitaba para escucharlos a ustedes?
Todos se miran, lo miran y aplauden. Ya entendieron su intención positiva. Celebran y bailan.

Miedo:
Y tú (entre risas), ¿tú quién eres? ¿Cómo te llamas? ¿Ella te conoce?

Mensajero:
Sí me conoce… Me estudió, pero no me reconoce.

A veces me llaman **TRASTORNO DE PÁNICO Y OTRAS VECES TRASTORNO DE ANSIEDAD.**

Se apaga todo.

Vuelve la paciente al consultorio.

Paciente:
¿Sabe doctora? A mí siempre me ha gustado bañarme bajo la lluvia. Me hace feliz. Me olvido de todo. Bailo y salto en los charcos... El otro día estaba sola en mi casa... En mi cama... Y empezó a llover. Hacía sol, pero también llovía fuerte. Así que me dije: "vamos..., pon de tu parte... Salgamos al patio y busquemos la alegría".
Así que salí... Pero pasaron los minutos y no pude sentir nada. No sentí tristeza, ni alegría... No sentí nada. NADA.

Ese día lo decidí: si estoy muerta por dentro, no tiene sentido estar viva por fuera... Y comencé a planificar mi suicidio. Nada doloroso. No... Si más bien estoy huyendo del dolor.

Terapeuta:
¿Quieres morirte?

Paciente:
No... No quiero morir, pero no puedo vivir así. Es demasiado dolor, demasiado cansancio. Les estoy haciendo daño a todos... Ellos no deberían pasar por esto. Había pensado en internarme en algún psiquiátrico, pero qué va... Ellos no aguantarían eso.

Yo mejor me quito la vida. Nada doloroso... No. Estoy cansada del dolor.

Así que he investigado, doctora, ¿sabe? He investigado, he planificado, llevo semanas en esto. Anteriormente, yo pensaba que las personas que se mataban eran cobardes, impulsivas: "hay que ser demasiado valientes para ser tan cobardes".

Pero esto es más difícil de lo que creía... He escrito despedidas...

He dicho un par de veces que me quiero morir... He llorado.

No quisiera estar así. Quisiera ser la de antes. Quiero que esto termine. Estoy demasiado agotada.

Es como que… Es como que si fuera un títere. Un títere sin titiritero.

Y estoy muerta, doctora. Ya yo estoy muerta.

Se apaga todo.

Todas las siluetas de la mafia están en silencio. Sienten el dolor de ella.
Nunca la habían visto así.

Mensajera:
(Con mucho pesar) Lo siento… Ha sido la única manera.

Rabia:
¿La única manera de qué? ¿De matarla? ¿De matarnos a todos?

Tristeza:

No entiendo nada. Ya ni siquiera me siente a mí. No entiendo nada… ¿Qué es lo que estás haciendo?

Mensajera:

La estoy llevando al límite. Le estoy quitando lo que ama. La estoy metiendo en su más profunda oscuridad. A veces hago que tenga mucha hambre y otras veces, que no coma nada.

Algunas veces le doy mucho sueño y otras veces hago que no duerma. Ya no disfruta. No siente placer. Está totalmente perdida por dentro.

Desprecio:

¿Qué fue lo que ella te hizo? ¿Por qué le haces esto? (Absolutamente, decepcionada y dolida)

Mensajera:

Porque ya no puede cargar con tanto peso. Ya no puede aguantar lo que ha aguantado.

Asco:

¿El peso de qué? (Pregunta preocupado)

Mensajera: Ya verán. Escúchenlos ustedes mismos –dice, mientras abre el morral que tenía cargado y van saliendo figuras. A medida que siguen saliendo, la mensajera dice: -

¿Alguno de ustedes podría decir por qué está aquí?

Duelo no elaborado abuelo:

Cuando murió mi abuelo no supe entender por qué todos estaban tan tristes. Me hubiera gustado que alguien me explicara que lo que estaba sintiendo por dentro era normal, pero en cambio, me quedé aquí. Esperando a que mi abuelo se saliera de esa caja y volviera con nosotros a la casa.

Duelo no elaborado mascota:

Yo no me he ido desde que Nicky murió. Desde ese día se rompió algo dentro de mí. Imaginar que mi chiquito fue atacado por perros

más grandes y fuertes que él, se me ha repetido en la cabeza desde ese día. No estuve ahí para él. Me hubiera gustado poder cuidarlo y despedirme. Decirle que lo amaba.

Duelo no elaborado enfermedad:

Mi primo enfermó de cáncer y no pudimos hacer nada para evitarlo, para salvarlo. Realmente, creí que se salvaría. Creo que todos teníamos fe en que mejoraría. No fue así… Lo tuvimos que despedir a sus 21 años. Sigo sin entender por qué le pasan estas cosas a la gente buena.

Rabia:

Ok, ok (dice llorando)… Ya lo entendimos. Imagino que hay muchas más dentro de esa mochila, ¿no?

Mensajera:

Sí… Hay duelos de ella y de otras personas (que ella ha adoptado como “suyos”).

Alegría:

¿Qué podemos hacer para ayudarla? No quiero que siempre esté feliz, pero me mata verla así (pregunta preocupada).

Mensajera:

¡Dejar de ser una mafia! ¡Trabajar para ella! Empezar a ser un equipo sano (todos la miran confundidos) —Ella sigue hablando—. Cada uno de ustedes tiene una función específica,

¿verdad?

Todos al unísono:

Sí, sí…, claro. Claro (responden todos atentos).

Mensajera: Bien… Entonces empiecen a manifestarse de otras maneras.

Rabia:

¡YO NO ENTIENDO NADA! Ahora soy yo la que se quiere salir de este grupo.

Tristeza:

Calma… Ya lo hemos hablado. No te puedes salir. Perdona la interrupción – dice dirigiéndose a la mensajera - ¿Nos podrías explicar mejor lo que estás diciendo?

Mensajera:

¡Claro!... Vamos a poner un ejemplo —piensa y después señala a la rabia—. Rabia, ¿cómo haces para manifestarle tu presencia a ella?

Rabia:

La verdad es que intento no manifestarme.

Mensajera:

¿Por qué? ¿Desde cuándo?

Rabia:

Porque a ella no le gusta la gente que grita. Desde pequeñita lo aprendió.

Mensajera:

¿Y entonces? ¿Cómo haces para cumplir con tu función? Porque la debes cumplir, ¿no?

Rabia:

Aguanto, aguanto y aguanto (dijo riendo y después preocupándose). Hasta que pasa algo que la hace explotar. Y en ese punto puede ser muy hiriente con los demás y con ella misma.

Mensajera:

¿Qué es lo que necesitas para evitar llegar a ese extremo?

Rabia:

Que haga las paces conmigo. Yo no soy mala. Simplemente, le muestro lo que la está alejando de su bienestar.

Mensajera:

¡EXACTO! No le quieres hacer daño… Nunca has querido hacerle

daño y ella a ti tampoco. Pero ella no tiene las herramientas para escucharte. Para escucharlas (voltea y se lo dice a todos los que están ahí reunidos).

Todos caen en cuenta de lo que están escuchando. Esa mujer de ahí, esa mensajera, empezó siendo un monstruo, pero se ha ido convirtiendo en una maestra.

Sorpresa:

¿Ella sabe que todo lo que le está pasando es por esto que nos estás diciendo?

Mensajera:

Ella, en este punto, no sabe nada. Está desconectada. Se siente muerta por dentro, por eso ya no los siente a ustedes.

Asco:
¿Y cómo va a saberlo? (Pregunta con curiosidad).

Mensajera:
Yo se lo voy a enseñar. Llevarla hasta el límite le hará reconocer lo que quiere. No sé cuánto tiempo estaré aquí… Eso le corresponde a la espiritualidad.

Espiritualidad:
Es así.
Todas voltean a verla. No sabían que ella estaba ahí. Nunca hablaba.

Tristeza:
¿Tú la vas a salvar?

Espiritualidad:
A salvar y a curar. Todo a su debido tiempo. Ya el plan está en marcha.
Todos celebran aliviados porque “su muchacha” va a salir de esto.

Desprecio: Perdonen… Necesito saber ¿qué es lo que debemos hacer para ayudarla? Entiendo de dónde viene todo esto, pero no termino de comprender hacia dónde vamos.

Mensajera:

Vamos a guiarla entre todos para que tome la mejor decisión que pueda. Vamos a organizarnos y a mostrarnos de una manera sana.

Ustedes deben ser un equipo adaptativo, no una mafia desadaptativa.

Yo me voy a encargar de que a ella no le quede más remedio que mirar dentro de ella, una vez que salga de todo esto.

Por favor, apóyense en la espiritualidad. Sé que no es fácil cuando nuestra muchacha está tan revuelta, pero en la medida en la que vayamos dándole espacio a la espiritualidad, nuestra niña sanará.

Todos: Pase adelante señora espiritualidad (todos comienzan a buscar sillas, agua, comida) Quédese el tiempo que quiera. Apodérese del lugar. Nosotros la ayudaremos.

Espiritualidad:

Muchas gracias, mis amados. (Sonríe tranquilamente, segura de que ya todo está mejorando).

Alegría:

Me siento más tranquila… Creo que el ambiente ha cambiado bastante. Pero todavía no sabemos tu nombre (dice frente a la mensajera). ¿Cómo te llamas tú? ¿Ella te conoce?

Mensajera:

Claro que me conoce. He estado en varias personas de su familia y además ella me estudió en su carrera.

Mi nombre es **DEPRESIÓN.**

Se apaga todo.

La persona que estaba detrás de la puerta en 2013 aparece ahora en 2016, a punto de despegar en un parapente en La Muela, (Alarilla), Madrid.

Tenía todo un ritual planificado:

Se imaginaría con unas alas doradas enormes, mientras le pedía al Universo por su país, por su familia, por ella. Tenía todo perfectamente planificado.

Cuando despegó, cuando comenzó a volar, sintió cómo **Adriana** (la

terapeuta) y **Adriana** (la paciente), se unían frente a ella. Eran dos pajaritos hermosos que volaron frente a ella y de repente se fundieron en su pecho, en su corazón.

Ya no estaban separadas. Ya estaban juntas. Ya no faltaba nada. Ya había pasado todo.

"Ya pasó… Estamos a salvo".

Adriana cerraba los ojos y lloraba mientras solo podía decir "gracias, gracias, gracias, gracias".

No pudo pedir nada. Lo tenía todo.

Estaba viva. Estaba a salvo.

Sintió la armonía: **su sombra y su luz, se habían integrado en ella.**

La experiencia del parapente incluía acrobacias y video, así que gritó de alegría. Gritaba feliz porque ¡estaban vivas! Todos sus mensajeros, todos sus procesos, todas sus emociones ¡estaban vivas!

Ese día, al pisar tierra una vez más se prometió a sí misma:

¡VOY A VIVIR DE ESTO!

Voy a dedicarme a acompañar a las personas a que vuelvan a la vida.

Voy a investigarme, a investigar, a escribir un libro, a hacer terapias, a estudiar Inteligencia Emocional, a dictar charlas, talleres y TODO lo que sea necesario.

¡VOY A AYUDAR A OTROS A VOLVER A LA VIDA!

Voy a acompañar a quien hoy vive lo que yo viví ayer.

TRABAJEMOS EN TUS EMOCIONES

¿Recuerdas el ciclo del sistema digestivo?

Comes, tragas la comida, pasa por el esófago, llega al estómago, él envía todo a los intestinos, ellos se quedan con lo que nutre al cuerpo y lo que no le sirve, lo deshecha...

En las emociones, también hay un ciclo de entrada y salida.

Da muy igual que no lo sepas. “Eso” seguirá pasando, pero mientras tú no te des cuenta y “agarres al toro por los cachos”, seguirás convencido de que tus emociones “te controlan”.

Entenderlo te ayudará a darle fin a una emoción, para que no defina el resto de tu día o, por el contrario, para que te potencie el resto de tus horas.

Saber esto, libera.

Ayuda.

Te hace amable contigo mismo.

Las emociones pueden ser tus grandes aliadas o tus peores enemigas.

Las emociones son un sistema que cubren unas necesidades. Y, como en el ejemplo del sistema digestivo, cada uno tiene un ciclo de **entrada** y **salida**.

Verás…

Cuando una emoción no completa su ciclo, cuando no tiene salida, se almacena en nuestro cuerpo y ahí espera hasta ser satisfecha.

Imagina que esto pasara con la comida que ingieres: imagina que se quedara acumulada en el estómago. Mientras más comida ingieras y no expulses, más posibilidad de enfermar tendrás.

Es lo mismo con las emociones: mientras más emociones acumules y no gestiones, más posibilidades de enfermar.

Cada emoción tiene una intención de supervivencia para el ser humano. Y aunque no sepamos que todo esto está sucediendo adentro, la emoción sigue 'trabajando' con o sin tu consciencia porque lo que busca es mantenerte vivo.

La pregunta es la siguiente:

¿Qué haces tú muchas veces por desconocimiento?

Las tapas, las callas, no las reconoces, te obligas… Es decir, vas en su contra.

¿Qué pasa si te digo que entender su ciclo hará que, estratégicamente, negocies con ellas y potencies su intención?: **DARTE LA GRAN VIDA.**

¿Qué pasa si te digo que conquistarlas y tomarlas de la mano puede ayudarte a repotenciarte como persona, a conseguir/ mantener pareja, a subir tus ventas, a montar tu empresa, a plantearte objetivos y alcanzarlos, etc.?

No sé si me crees. Pero este grupo de las emociones es increíblemente potente. Es mejor tenerlas de amigas que de enemigas. Que te lo digo yo, que gracias a no haberlas conocido ni validado antes, transité la depresión mayor con trastorno de pánico y agorafobia, durante casi tres años.

Las emociones se gestionan ayudándolas a transitar
de un modo natural
SU ciclo a SU tiempo.

Los nervios de nuestro estómago, nuestra sensación de falta de aire ante un problema, el corazón que late aceleradamente son indicativos de sensaciones que detectan almacenaje de las emociones no resueltas.

Es decir, tenemos emociones esperando recibir una respuesta y seguirán esperando mientras su necesidad no sea satisfecha.

Si no tienes muy claro cómo…, para eso estoy aquí.
Desglosemos las emociones y sus mensajes:

Acepta el sentimiento y úsalo como guía de la acción para la que te prepara, por ejemplo, si tu sentimiento es dolor, entonces, afróntalo, vívelo y aprende que puedes sobrevivirlo.

Durante toda esta semana, anota aquí todas las emociones que has experimentado (basándote en el cuadro anterior).

Si se te hace más práctico, te invito a poner una alarma cada cierto tiempo para corroborar lo que estás sintiendo en ese preciso momento y lo puedas anotar.
Al finalizar la semana, regresa a lo que escribiste y hazte consciente de los siguientes aspectos:

¿Cuál es el estado emocional que sueles tener la mayoría del tiempo?

¿Son placenteras o displacenteras la mayoría de las emociones que experimentas?
¿Te gustaría cambiar o mejorar tu estado emocional?
En el siguiente capítulo tendrás una “caja de herramientas” para poner en práctica todo lo que has descubierto de ti.

Sigue adelante conmigo.

CAPÍTULO VI

Ajá… ¿Y ahora qué?
Reconexión con la vida después de superar el sufrimiento

RECONEXIÓN CON LA VIDA DESPUÉS DE SUPERAR EL SUFRIMIENTO

Aprender a vivir es un trabajo menos fácil que evitar morir,
pero los resultados de aprender a vivir
son infinitamente más favorables
Adriana Plasencia

Recuerdo claramente la pregunta que me vino el día del parapente (el día en el que me di cuenta de que ya estaba sana). La pregunta fue la siguiente:

"¡Ajá! … ¿Y ahora qué?"

Cuando te das cuenta de que “ya pasó todo”, es como cuando en las películas de acción enfocan al protagonista después de una guerra que trajo consigo derrumbes, muertes, desgracias.

Yo me sentía como quien supera un ataque zombi por más de tres años, pero que al fin había acabado con todos.

Pero claro… ¿Ahora qué? Ya no eres la misma persona. ES IMPOSIBLE que lo seas.

Hay un punto en tu recuperación que es un punto de “no retorno”. Es una decisión que se toma sola.

Es una convicción de que te vas a dedicar a mantenerte fuera de la enfermedad, por el resto de tu vida. O por lo menos vas a dar todo de ti para que así sea.

El error que la mayoría de personas comete es “descansar” después de que pasa la tormenta.

Sí, necesitas descansar. Pero después debes volverte a levantar y trabajar en ti.

El trabajo personal, el trabajo del autoconocimiento, es un trabajo como cualquier otro.

Conlleva esfuerzos, si quieres resultados.

No todos quieren pasar por esta parte y está bien. Cada quien elige lo que prefiere.

Pero necesito que leas lo siguiente:

Lo que te mantendrá fuera de la desarmonía (enfermedad, sufrimiento, desequilibrio) será HACERTE MÁS GRANDE.

Esto lleva trabajo. Lleva entrenamiento. Yo me entreno en este

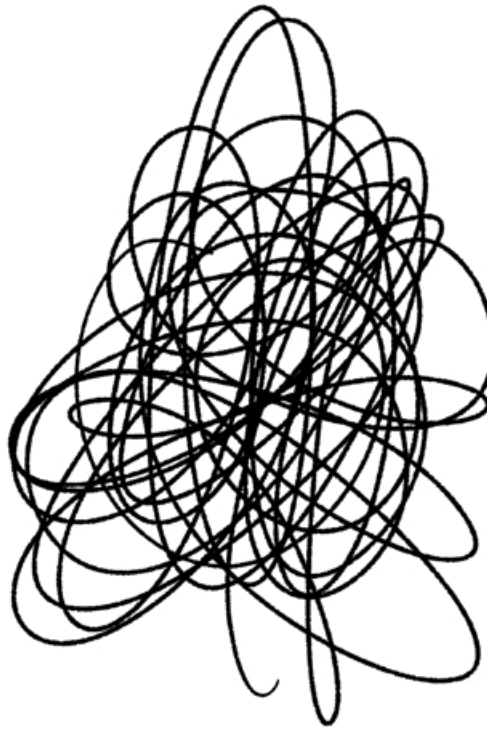
aspecto cada día de mi vida.

Es normal que cuando llega un “problema” nuevo sintamos que es demasiado grande. Que no estaba en nuestros planes, que “no nos lo merecemos”.

El tema está en que cada nueva situación displacentera trae consigo una enseñanza. Pero cuando dejamos que se haga “demasiado grande”, automáticamente perdemos ante dicha situación.

Vamos a entrar un momento en mi cerebro para enseñarte como yo lo veo:

Este es un problema:



Esta soy yo (o tú) cuando tenemos nuestras luces y sombras en armonía.

Pero pasa algo en la vida que no esperábamos, algo doloroso, algo que incomoda profundamente y sucede lo siguiente:

La dinámica nos cambia. Nos paraliza. Daríamos la vida por “dejar todo como estaba”.

Empezamos una lucha enfermiza

Y entonces nos hacemos cada vez más pequeños:

Lo intentamos todo: correr, hacernos los ciegos, buscar la manera de CAMBIAR ESA SITUACIÓN. Nos distraemos con series, redes sociales, fiestas, drogas, etc. Y cada vez nos hacemos más pequeños.

Este proceso es normal que suceda con cada nuevo problema, hasta que te entrenas para “frenar tu pequeñez” y pones en práctica todas las herramientas que tienes en tus manos.

Si nos mantenemos así de pequeños, cualquier cosa que sea más grande nos aplastará.

Lo sano es ser del mismo tamaño de nuestros problemas (o más

grandes).

Lo sano es conseguir la armonía entre lo que está pasando y lo que tú piensas sobre lo que está pasando.

Hasta ahora, los problemas que has tenido se veían realmente más grandes que tú, porque **tú cada vez te percibías más pequeño.**

"Ajá, **Adriana**, pero ¿cómo sé yo que me estoy haciendo pequeño?".

Tu punto de comparación eres tú mismo Cuando entiendes esto, se simplifica la fórmula de la vida. Veamos…

Imagina que a Javier se le da muy bien hablar en público. Desde que era niño, con absoluta tranquilidad lograba hacer las exposiciones de su colegio.

En los trabajos que ha tenido siempre ha sido muy buen orador y siempre lo invitan a que haga el discurso de fin de año. Siempre, siempre se ha sentido muy tranquilo al tener que hablar delante de un grupo de personas. Siempre se había sentido más grande que el reto al que se enfrentaba.

Pero Javier comienza a tener uno de los peores años de su vida en el ámbito personal. Se ha separado de su pareja con quien pensaba que iba a envejecer. Se ha tenido que mudar, después de años de haber construido "el hogar de sus sueños". En el trabajo le han ido dando más responsabilidades, porque siempre ha sido "el mejor". Todo ha pasado en el último año. Todo ha sido muy rápido.

Es noviembre y en su trabajo le dicen que este año tendrá nuevamente la dicha de ser quien dé el discurso de fin de año. Javier acepta. Pero hay algo diferente este año: tiene la sensación de que está "sobrepensando" el discurso.

Por más que intenta sentarse a escribirlo es como que si se quedara paralizado frente al papel en blanco.

Ha trabajado más que nunca. Hace horas extras, ayuda a todo el mundo en el trabajo, no para de trabajar ni un minuto. Lo hace para evitar "llegar a casa, porque es una pesadilla". Pero sigue sin entender por qué no logra escribir el "bendito discurso".

Mientras más lo intenta, pareciera que escribirlo se hiciera más difícil. Un reto "demasiado grande". Pero la verdad es que ha sido él quien se ha ido haciendo más pequeño.

Nos vamos haciendo más pequeños a medida que nos desconectamos de nosotros mismos.

Mientras menos nos conozcamos, más pequeños somos.

Mientras Javier no se detenga a reorganizar su vida, podrá estar todos los días intentando escribir el "bendito discurso" y no va a pasar nada.

No habrá letras que pueda plasmar, porque la incoherencia es lo que le está frenando a la hora de escribir.

No puede escribir sobre lo "feliz" que se siente al cerrar este año, si por dentro está destrozado.

Por si fuera poco, generalmente empezamos con una situación (p.e.: no logro escribir el discurso) y terminamos con la pérdida de nuestra autoestima, pérdida de esperanza, inseguridades, ansiedades, etc.

Nos anulamos casi por completo por falta de herramientas emocionales.

Javier no ha podido escribir el discurso, no porque no sea bueno escribiendo ni porque sea la primera vez que lo hace, ni porque haya alguien que lo pueda hacer "mejor que él", etc. Javier no ha logrado escribir, porque tiene varias situaciones dolorosas desatendidas dentro de él.

Punto.

Al final, los “problemas” siguen siendo “problemas”. Lo único

que cambia es nuestro tamaño y nuestra posición ante ellos. **Lo bueno de todo esto es que solo necesitamos algo:** Disposición y disponibilidad para desaprender y aprender.

Esto es un entrenamiento de por vida. Sí… Leíste bien: DE POR VIDA.

Tal cual como quien trota para mantenerse sano, o quien va al gimnasio o quien monta en bicicleta. El movimiento desde una perspectiva sana no está hecho para adelgazar o no adelgazar. Está hecho para que **cubrir las necesidades físicas de tu cuerpo (tengas o no tengas “problemas” con tu cuerpo).**

Lo mismo pasa con el entrenamiento emocional/mental, las terapias, la autoinvestigación, el camino de la espiritualidad, etc. No están hechos para las personas “enfermas”. **Están hechos para cubrir las necesidades mentales, espirituales y emocionales de tu cuerpo (tengas o no tengas un diagnóstico específico).**

Es decir…, este es un camino que es para toda la vida.

Lo puedes hacer desde el sufrimiento (cada vez que te llegue un problema), o desde el disfrute (buscando mentores, terapeutas, formaciones, etc., para estudiarte “fuera y dentro de los problemas”).

Yo te recomiendo que aproveches ambas cosas: el dolor y el disfrute.

Siempre vendrán situaciones dolorosas a tu vida: **aprovéchalas para estudiarte.**

Siempre vendrán situaciones de disfrute: **aprovéchalas para estudiarte.**

Pero, sobre todo, elige hacerlo desde el disfrute y verás cómo empiezan a sucederte cosas interesantes que te enseñarán sin tanto sufrimiento, como el que has normalizado hasta ahora.

¿Recuerdas que en el Capítulo I hablamos de la diferencia entre el resto de los animales y el ser humano (en el ámbito de estrés)?

Dijimos que lo que nos diferencia a los humanos del resto de los animales (porque los humanos también somos animales), es la imaginación y la creatividad.

La capacidad de revivir (o crear) una y otra vez algún "problema" (del pasado o del futuro).

Ahora veamos algunas formas de "crearnos problemas".

Puede parecer extraño lo que vas a leer, pero la mayoría de las relaciones humanas están basadas en la adicción emocional, en la dependencia emocional.

Cuando eso pasa, cuando nos relacionamos de esa manera, construimos relaciones destructivas. Relaciones en las que dos o más personas están en conflicto constante (puede ser en los ámbitos amoroso, laboral, familiar, etc.)

Para que se desarrolle una adicción, debe existir una droga. En este caso, la droga es el **drama.**
Muchos de nosotros somos adictos al drama.

Claro que esto no pasa conscientemente. Todo esto sucede en el subconsciente y sin darnos cuenta.

Bien…

Existe un modelo psicológico y social descrito en 1968 por el **Psiquiatra** Stephen Karpman, llamado: **El triángulo dramático**.

Karpman propone que para mantener “el drama” en nuestra vida, pasamos por tres roles.

Tres roles por los que pasarás tú y también la persona con la que te estés relacionando:

Perseguidor

Víctima

Salvador

Por lo general, cuando los problemas “se nos hacen grandes” es porque estamos en el rol de víctima.

Es necesario que entiendas que **nadie TE hace nada.** La gente hace cosas.

Y te sorprenderá el darte cuenta de que el 99% de las veces “esa” persona no está pensando en ti. No le importas tú. Ni siquiera está considerando que eso te pueda estar doliendo o no. Su punto de comparación es SU mundo.

Si en su mundo es normal consumir drogas, aunque tú intentes “salvarlo” y sacarlo de ese mundo, recaerá una y otra vez. No porque no te quiera o no te agradezca. No porque te quiera hacer daño sino porque consumir droga **es lo normal** para esa persona**.**

¿Me explico hasta aquí?

Veamos en qué consiste el triángulo dramático para que te hagas consciente del montón de novelas que has vivido en tu vida sin darte cuenta.

Fuente: Stephen Karpman

Veamos cada rol por separado:

- Salvador:

Es esa persona que se posiciona dentro de este rol cree que siempre debe ayudar a los demás, aunque no se lo pidan. Su rol tiene el objetivo oculto de hacerse necesario para las demás personas, hasta crear la dependencia.

- Perseguidor o acusador:

Son las personas que suelen juzgar a todo el mundo. Siempre están evaluando, midiendo y calibrando para después asignar una etiqueta sobre la base de lo que ellos perciben de la situación. Generalmente, son personas que viven con un mal humor constante.

- Víctima:

Son las personas que tienen una actitud de miedo y pasividad ante todo lo que les rodea (personas, situaciones, cosas). Siente que los demás no le tienen consideración; que la vida es muy dura con ella. Que es desafortunada y que casi todo es muy injusto. Pero, aunque detecte que efectivamente está viviendo una situación injusta, no hace nada para salir de esa situación.

¡Calma! No te autocastigues si percibes que has estado en este juego dramático.

Es parte de lo que socialmente nos han enseñado:

"Mientras más te desvivas por el otro, mejor persona eres" . (salvador).

"Mientras más sepas y te impongas, más fuerte eres y nadie te podrá hacer daño". (Perseguidor/acusador).

"Mientras menos tomes decisiones, más fácil es vivir a tu lado y más te querrán" . (víctima).

Cuando nos relacionamos desde la dependencia emocional,
ya estamos en este juego dramático.

Y lo realmente positivo es que es **UN JUEGO.**

Podemos dejar de jugar cuando queramos (con trabajo y entrenamiento).

Yo cada día sigo trabajando un poco más en esto.

No tenemos un solo rol. Pasamos de uno a otro en una misma conversación. En una misma situación. Veamos un ejemplo:

Una mujer conoce a un hombre en una aplicación para citas.

Ha descargado la aplicación después de que su amiga Lau consiguiera allí al "amor de su vida".

Nunca había hecho nada de esto, pero busca sus mejores fotos: una con vestimenta apropiada (que no parezca una "cualquiera"), que se vea que es simpática (aunque no demasiado), que se vea que es buena (puede servir una foto en algún voluntariado), etc.

Ella está buscando a una pareja (hombre o mujer), que sea buena gente, inteligente, trabajadora, honesta, etc. Pero sobre todo que sea detallista, romántica, que crea en que los sueños se hacen realidad, que quiera una pareja como parte bonita de la vida. Que aunque sea mucho mayor que ella, viva la vida con la ilusión de un niño.

Por supuesto, NADA DE ESTO LO PONE EN SU BIOGRAFÍA.

Solo pone lo "necesario". Lo que ha visto que los demás ponen: me gusta leer, andar, escuchar música, ir de copas, etc., etc., etc.

Bien…

Consigue varios "*match's*". Es decir, a las personas que ella ha indicado que "le gustan", también están interesados en ella.

Pero a ninguno les habla de primero. Piensa: "es mejor esperar a que alguien lo haga".

Siempre le dijeron que la mujer no debería dar el primer paso (víctima). El hombre es quien debe dar el primer paso y mostrar todo lo que es capaz de hacer para estar con ella (salvador).

Por el otro lado, hay un hombre que le da "me gusta" a toda mujer que le llame medianamente la atención. Lleva cuatro años en aplicaciones de este tipo y sabe que existe un rango de probabilidades que se hace mayor a medida que da más "me gusta".

Este hombre está SEGURÍSIMO de su teoría (que, por cierto, tiene muchas más). Como por ejemplo, que el amor no se consigue en este tipo de aplicaciones. Que si en la primera cita se acuestan, es porque esa mujer "es fácil" y ya no podrían tener nada "serio", etc., etc., etc.

(perseguidor/acusador).

Estas dos personas se consiguen en su primera cita después de hablar muy poco por el chat.

Ella, aterrada.

Él, impactado con lo guapa que ella es. Si fuera por él, se la llevaba ese mismo día a su casa.

Ella siempre ha sido "muy buena", así que se asegura de no beber demasiado, de tener cómo regresar a casa a tiempo, de no decir barbaridades, etc.

Él la está pasando muy bien. No creía que además de guapa, fuera tan interesante. Pero no se lo hace saber, hasta que está un poco más borracho: "cuando te vi en la aplicación, me gustaste. Ahora, me gustas más. Te vuelves más interesante en persona".

Ella no se cree nada, pero estas cosas le gustan. Además, está convencida de que un hombre tan simpático y guapo debe haber sufrido muchas cosas para estar en esas aplicaciones (salvadora).

Él duda de si ella quiere estar allí o no, porque la nota muy incómoda. Normalmente, él tiene el control de todo, pero la inquietud de ella lo desconcierta. Le hace dudar de sus "estadísticas". No sabe si está haciendo algo mal o no. De igual manera, él le advierte que no dejará de salir con otras personas.

Ella "acepta", aunque por dentro sienta que le da un "microinfarto emocional" porque realmente no le gusta mucho la idea (víctima).

A los días se vuelven a ver.

Ella más "empoderada" y él más tranquilo de ser "un buen partido" para cualquier tipo de relación que no sea "tan seria".

Así que comienzan una dinámica donde se mueven entre un rol y el otro.

Al encuentro número 10, ya tienen más confianza y hablan más abiertamente. Pero nada muy profundo. Aunque pueden tener discusiones en las que se ve el cambio de roles:

Él: Me gustaría verte hoy, ¿puedes?

Ella: Sí… ¿A qué hora podrías tú?

Él: Tengo el día libre, así que cuando tú me digas

Ella comienza a replanificar su propio día para no hacerle perder el tiempo a él (salvadora).
Después de muchos cambios, logra incluirlo en un evento que tiene ese día.

Ella: Vale… Veámonos en el centro a las 18:00. Es una sorpresa (le dice muy ilusionada).
Él: ¿Es una actividad secreta o puedo saber qué es? Me gustaría mucho saber qué es.

Normalmente, él es quien hace los planes y ella se deja llevar. Pero desde hace días él le había pedido a ella que hiciera algún plan y él se adaptaba. Así que ella realmente se sentía en la "cúspide del logro".

Ella: Vale, te lo digo. Vamos a ir a un evento de bla… bla…blá... Es un evento de dos horas y es en tal parte.

¿Te gusta la idea?

Él: Preferiría esperar a que salieras. No me gustan ese tipo de eventos, ¿te parece si te espero al terminar el evento? Te busco y luego vemos, ¿qué dices?

Ella se siente rechazada. Absolutamente, víctima de la situación. Así que sabiendo lo que a él le molesta (la indecisión y la impuntualidad), pasa de ser víctima, a ser perseguidora.

Ella: Me da igual. Si quieres nos vemos un rato. No sé cuánto dura el evento; puede ser una hora, dos o tres. Pero da igual… Nos podríamos ver, aunque sea un rato. Me da igual (perseguidora).

Él: No me sirve ese "me da igual" ni el "nos vemos un rato". Siempre es lo mismo. Qué difícil poder planificar un encuentro. No puede ser que siempre sea tan complicado (Víctima).

Ella: No… Qué difícil es que TÚ dejes que se haga algo diferente a lo que estás acostumbrado.

Él: Mira… ¿Sabes qué? Dejémoslo así. Nunca nos pondremos de

acuerdo en nada. Dejemos todo hasta aquí y ya está. Tú sigue con lo tuyo y yo sigo con lo mío. Esto no va a funcionar. Para mí es importante la planificación y tú lo haces imposible (Perseguidor/ acusador).

Ella: ¿De verdad me estás diciendo esto? Me pides que sea yo quien planifique algo, pero cuando lo planifico dices que no. ¿Sabes todo lo que me costó conseguirte un pase para el evento? Y todo para que me digas que no. Eso me pasa por estúpida (Víctima).

Él: Perdona, perdona. No lo sabía. Si lo hubiera sabido, hubiese ido. Vamos a vernos. Yo te busco, anda. Y hablamos. Resolvemos. Nos venimos a casa, yo te hago la cena. Vamos a vernos (Salvador).

Como puedes ver, el juego dramático se puede dar en cualquier momento, en cualquier conversación, en cualquier situación.

Hay situaciones menos extremas (como la discusión que acabamos de leer) o situaciones muy extremas, como cuando existe maltrato físico/verbal o psicológico.

En cualquier caso, es parte de un juego:

El juego del drama

Ahora… El verdadero trabajo está en darte cuenta de qué rol asumes en cada momento y cuál es la **intención positiva que trae consigo**.

Nuestro objetivo (de aquí hasta el resto de nuestros días), está en detectar el drama en nuestra vida. Solo así podrás saber lo sana que puede ser una relación de trabajo, de pareja, de familia, etc.

Solo así podrás VOLVER A ELEGIR, las veces que sean necesarias.

La adicción al drama genera mucho sufrimiento. ¿Por qué? Porque también entramos en el triángulo dramático con enfermedades, políticas, lugares, personas, etc., que nos desarmonizan hasta el último

poro de nuestro cuerpo.

En algunas ocasiones me han dicho: Que de la depresión no se sale. Que la ansiedad no se cura.

Que “el sistema” es el culpable de que ganemos tan poco dinero.

Que ser caballero es malo, porque es parte del machismo.

Que no se consigue trabajo, que es muy difícil.

Que las mujeres tenemos que ser 4x4 y no dejarnos apoyar por ningún hombre.

Que un país no surge, por el presidente que tiene.

Que al que le va bien en la vida es porque desde pequeño sus padres tenían dinero.

Que hay países que están en la miseria y solo es culpa de que otros países lo mantengan así.

… Y, como eso, mil cosas.

No todo es verdad, ni todo es mentira.

Esas personas (a quienes respeto su opinión y posición), son un ejemplo perfecto para ver la posición de **víctima** ante cualquier desarmonía. Esa posición nos protege de algo que suele generar mucho dolor:

Hacernos conscientes de nuestra responsabilidad dentro del problema

Hay un patrón de pensamiento dentro de la cabeza de las personas que transitan el victimismo: Nada está en sus manos. Siempre el otro es quien tiene la solución (o la culpa).

Generalmente, las personas que se mantienen en el victimismo son personas que tienen una historia de vida muy dolorosa, recuerdos muy duros, heridas muy profundas. Y comúnmente esas heridas se pasan de generación en generación, hasta que haya alguien que se detenga a practicar la autocrítica.

Analicemos algunas de las frases que vimos anteriormente:

- Ser caballero es malo, porque es parte del machismo: esto me lo dijo un hombre que ha sido enseñado (a las fuerzas), que ser detallista y atento es "malo". Él, de pequeño, siempre había sido atento. Un niño muy inteligente que se daba cuenta de las necesidades del otro y le gustaba ayudar. Fue enseñado por su madre y su abuela (que fueron maltratadas por hombres), que luego de una gran pelea y maltrato, el hombre se volvía "caballeroso". Así que eso de la caballerosidad, para ellas, era sinónimo de manipulación y malos recuerdos.

A él lo castigaban cada vez que se mostraba como era (detallista, atento, caballero), hasta que aprendió a ser lo que ellas le habían dicho que debía ser. Un "hombre" que prefiere "estar con todas y no estar con nadie". Total… Así no "se le salía su lado caballero". Hoy ese hombre está divorciado, con una hija (que no vive con él) y gastando dinero en salidas diarias. Realmente solo. Sale con muchas, pero vuelve a casa solo. Su abuela ya no está físicamente y su madre vive muy lejos. Sin embargo, él está CONVENCIDO de que ser caballero es malo. Su patrón de pensamiento fue absolutamente impuesto, pero él sigue la ruta. Ha dejado de ser él mismo, se ha vuelto "víctima" de la situación y se ha mantenido en ese rol (a pesar de ser creencias limitantes impuestas).

Podríamos creer en todo lo que él dice acerca de la caballerosidad (porque tiene argumentos muy buenos), pero es mejor considerar que de lo que él habla es de una caballerosidad distorsionada, una caballerosidad desarmonizada.

Así que comprendo que el día en el que él decida practicar la autocrítica, realmente lo podré ayudar como terapeuta. Mientras tanto, prefiero trabajar con quien entiende su cuota de responsabilidad y quiere trabajar sobre ella.

- De la depresión no se sale y la ansiedad no se cura: estas dos

frases me las dijo una psicóloga en un evento, al escucharme decir que "de ahí se sale".

Me lo dijo con mucha impotencia. Tenía muchas ganas de llorar mientras me lo decía.

Yo dejé que expusiera su punto. De repente, comenzó a llorar y a decir que su madre, su tía y su hermana llevaban más de 10 años en depresión. Cuando salía una, entraba la otra. Su mamá y su tía no querían ir al médico. Estaban casi en un estado de indigencia, pues ya ni siquiera se duchaban ni cambiaban las sábanas. El olor era insoportable. Ella y su hermano lo habían intentado todo, pero la situación era cada vez más deplorable. Su hermana sí estaba en control psiquiátrico, pero siempre andaba "dopada". Había intentado ir a varios psicólogos y terapeutas, pero "ninguno le había dado resultados".

Esta muchacha que yo tenía frente a mí se veía absolutamente agotada, desesperanzada, muy sola. ¿Cómo no iba a estar convencida de lo que me estaba diciendo? ¿Cómo no iba a pelear su punto de vista, aunque no hubiera nadie con quién pelear?

La abracé. Le dije: "te admiro profundamente. No tienes la culpa de nada. No eres responsable de ellas. Eres responsable de ti. Y tanto si crees que de la depresión no se sale y la ansiedad no se cura, como si crees que sí se puede, en ambos casos tienes razón".

"Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, tienes razón". Henry Ford

Yo no la iba a convencer de nada. Ella estaba en su proceso de desarrollo personal (y profesional). Sus patrones de pensamientos podrán llevarla a un lado o al otro. Al final, siempre es una decisión muy personal.

El sistema" es el culpable de que ganemos tan poco dinero: Fue tan solo una parte de todo lo que me dijo. Me dijo que todo "esto" tenía que ver con lo racista que era el país donde ella estaba viviendo. Preguntaba muy enojada: "Ve a tu alrededor,

¿quiénes son los que estamos barriendo las calles, atendiendo en restaurantes o cuidando abuelos? ¡Los latinos!, ¡porque ellos no lo hacen! No les conviene que hagamos el mismo trabajo que ellos, que estemos en sus oficinas o ganemos sus sueldos. Nos necesitan por debajo de ellos, para que podamos hacer lo que ellos no quieren

hacer”.

Esta chica había sido una figura reconocida en su país. Era muy bien pagada y tenía buena posición. Pero desde que había llegado al nuevo país, había pasado por un tránsito de “invisibilidad” en el que nadie sabía quién era. Había tenido que trabajar de camarera (que es una ocupación muy fuerte); había tenido que cuidar a adultos mayores y cambiar pañales (que es otra ocupación súper fuerte); había tenido que limpiar habitaciones y apartamentos que se alquilaban a turistas, recorriendo las calles con un carro de limpieza que tenía que empujar ella misma, para llegar de un sitio al otro (una ocupación admirable y muy fuerte). Y a pesar de todo lo que hacía, nunca lograba superar los 1.050 euros de ingresos.

Son ciertas muchas de las cosas que ella comentaba en la conversación, pero **no son una verdad absoluta.** Hay muchas personas que llegaron al país al mismo tiempo que ella, con una situación similar, con condiciones casi exactas y que hoy han conseguido mucho más de lo que se plantearon algún día.

¿La diferencia? Hay personas que tienen un patrón de pensamiento de victimismo y hay otras que tienen un patrón de pensamiento de responsabilidad. ¿Quiénes crees que están logrando lo que se han propuesto, a pesar “del sistema”?

La zona de confort no tiene que ver con la “comodidad”, sino con lo conocido

¿Has oído el dicho que reza: “más vale malo conocido que bueno por conocer”?

Es un dicho que te invita a quedarte en el mismo lugar. A que no te muevas. A que, por más incómodo que estés, no te muevas “pa´que no te duela”.

El tema está en que a veces elegimos esta posición, por más sufrimiento que nos genere.

El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional
Buda

La diferencia entre dolor y sufrimiento es la creatividad y la imaginación

El dolor es algo que pasa una vez:

La muerte de un ser querido a través de accidente automovilístico.

El sufrimiento es la repetición de ese suceso en tu cabeza, que suele incluir preguntas sin respuestas:

"¿Se habrá sentido solo? ¿Le habrá dolido demasiado? ¿Por qué no estuve ahí? ¿Por qué no evité que saliera esa noche?

¿Habrá sentido miedo? ¿Por qué tuvo que haberle pasado esto? No puede ser, no puedo vivir sin él, etc.".

Como este ejemplo, podemos poner cualquier otro:

Dolor:

Me despidieron del trabajo.

Sufrimiento:

Revivir una y otra vez la manera en que pasó. Pensar en lo que no hiciste, que supuestamente debiste haber hecho. En lo que no dijiste, que supuestamente debiste haber dicho. Buscar empleo pensando en que se va a repetir la historia. Sentirte desmotivado y culpable, pero no buscar ayuda de un experto, etc.

No me malinterpretes, cada situación necesita un tiempo para transitar el duelo que genera la pérdida. Lo que realmente alarga el proceso es la resistencia ante el hecho: "no puede ser"; "debí haber dicho (o hecho)"; "debí haber llamado"; "no debí haber salido", etc.

La resistencia ante el hecho es la causa del sufrimiento.
El sufrimiento es igual a enfermedad.

Los aprendizajes surgen del dolor, no del sufrimiento

Ahora, si llevas mucho tiempo sufriendo (por algo o por alguien):

¿Cuánto tiempo estás dispuesto a seguir así?

¿Te gustaría vivir de una manera diferente?

¿Hay algo que estés evitando con el sufrimiento?

¿Qué es lo que ganas?

Te lo juro: ningún terapeuta podrá "sacarte" del sufrimiento. Ninguna terapia "te dará resultados". Nada de lo que otros puedan hacer, te va a ayudar **si tú no eliges mantenerte fuera del**

sufrimiento.

Es una elección que se hace TODOS los días:

Hoy vuelvo a elegir y elijo estar bien

Detrás de esa elección vendrán muchos movimientos: trabajos, investigaciones, libros, terapeutas, viajes, experiencias, etc.

Este es el antídoto para vivir fuera del sufrimiento:

Elegir trabajar en amar las cosas como suceden y no como quisiéramos que fueran.

Poco a poco esto se convertirá en tu estilo de vida y cada vez te costará un poquito menos.

Vuelve a elegir las veces que sean necesarias. Cada día, vuelve a elegir.

"¿Y qué pasa después de que elijo vivir fuera del sufrimiento?".

Lo que viene cuando decidimos cambiar las cosas es **un gran vacío.**

Experimentamos el vacío de no saber quiénes somos, qué queremos, cómo lo hacemos, por dónde empezamos.

Ese vacío no es algo evitable… Puedes posponerlo, sí, pero no evitarlo.

Es el espacio que queda en ti, después de haber limpiado "tu casa".

¿Recuerdas lo que hablamos sobre las dimensiones del ser humano? ¿Recuerdas la metáfora de las cuatro habitaciones de la casa):

"Cada individuo *es* una casa con cuatro habitaciones: una *física*, una *mental*, una *emocional* y una *espiritual*…". Pues, bien…

A todos nos ha pasado que cuando limpiamos nuestros hogares o espacios de trabajo, queda la sensación de amplitud. Todo se ve mejor después de haber limpiado, organizado y sacado cosas.

A veces nos damos cuenta de que hay cosas que no nos hacían falta (y las botamos), y otras veces **solo después de haber limpiado y organizado** nos damos cuenta de que hay espacios que podríamos optimizar con algún elemento nuevo.

Tal cual pasa cuando eliges salir del sufrimiento.

La sensación de vacío, en realidad, está relacionada con la amplitud del nuevo espacio que tienes en tu vida. Anteriormente, estaba ocupado por "cualquier cosa" (o persona) y ahora ese espacio es netamente tuyo. Puedes ocuparlo con lo que realmente quieras.

El próximo paso es evaluar ¿qué quieres y para qué lo quieres?

¿Has escuchado frases como: "¡Ay, no…, ocúpate en algo, en cualquier cosa, pero haz algo con tu vida!".

¿Te suena este tipo de frase?

Es una frase que no está del todo mal, pero que le falta una parte súper importante.

LA OCUPACIÓN

Verdaderamente, la ocupación es la mejor herramienta de autosanación que tienes en tus manos. Pero no es cualquier ocupación la que te va a ayudar. No es "ocuparse por ocuparse". De hecho, **hay una delgada línea entre la ocupación que sana y la ocupación que distrae.**

Generalmente, cuando tenemos dolores internos que no queremos ver, buscamos formas de distraernos y ocuparnos con tal de no enfrentarnos con nuestros "monstruos".

Esa es la ocupación que distrae. Es el tipo de ocupación que te

seguirá dejando vacíos internos por más esfuerzos que hagas. Es el tipo de ocupación que te generará angustias posteriores, precisamente por no entender “en qué se te ha ido el tiempo”.

Ojo, también es cierto que existen personas que pueden pasar toda su vida ocupadas y distraídas, y eso no está ni bien ni mal. Cada quien elige el camino que quiere transitar.

Ahora bien…

La ocupación que sana es la ocupación con propósito.

No tiene nada que ver con los títulos, los reconocimientos o lo especialista que seas sobre el tema.

Nuestra profesión no es lo mismo que nuestra ocupación
A veces estas dos cosas convergen en una sola, pero no es absolutamente necesario.

La profesión es lo que estudias. La ocupación es lo que haces.

Puedes tener de profesión: Ingeniería Y tener de ocupación: Peluquería.

Lo importante de la ocupación que elijas es que tenga un propósito. Un propósito para ti, no para mí ni para nadie. Para ti.

Una ocupación sin propósito es una distracción
Ni te saca de donde estás, ni te lleva a dónde quieres. Simplemente, te mantiene distraído “haciendo algo”.

Una vez que conectas con lo que te gusta y te apasiona, tu éxito es inevitable.

Llegarás a las personas que corresponden, harás las cosas que corresponden, vivirás como te corresponde.

Si seguimos con la metáfora de la limpieza de la casa, una vez que te ha costado tanto trabajo limpiarla y organizarla, una vez que has botado lo que no te servía, una vez que tienes esa sensación de amplitud, lo ideal sería que SOLO ocuparas tus espacios CON LO QUE NECESITAS, no con lo que quieres.

Generalmente, sabemos lo que queremos, pero no lo que necesitamos. Lo mismo pasa con la ocupación.

Debes conectar con lo que realmente te ilusiona. Con lo que te lleva a pasar HORAS pensando en eso. Eso qué harías (o haces), aunque no te paguen.

Si todavía no lo tienes claro:

EXPERIMENTA
Ocúpate en conseguir lo que te hace vivir en equilibrio.

PONTE EN DIFERENTES PUNTOS Y LUEGO ENCUENTRA EL EQUILIBRIO:

Nos movemos entre los extremos.

La manera de alimentar la experiencia de vida es viviendo los términos intermedios.

Solo conociendo los extremos, encontraremos dónde está nuestro equilibrio propio.

El tema está en que nos aterra experimentar.

Nos aterra experimentar porque nos da miedo que las cosas no salgan como creemos que deberían salir. Nos aterra hacer algo diferente, porque estamos más atentos a los resultados que al proceso en sí.

Nos aterra experimentar porque las expectativas de los resultados nos dejan ciegos y nos hacen desviar la atención hacia otro lado que no corresponde.

El secreto es experimentar **sin apego a los resultados.**
¿Que todo salió bien? Lo repetimos. ¿Que no salió bien? Lo

descartamos.

Veamos esto con una fórmula sencilla:

Veamos cada paso por separado:

Digamos que tienes una idea en la cabeza (o varias), pero no sabes con seguridad qué será lo mejor para ti (o para tu empresa, familia, mascota, etc.).

Si la idea que tienes no le hace daño a nadie, HAZLO.

Experimenta esa decisión. Prueba las ideas que tienes.

Una vez que te atreves a experimentar, debes evaluar y reevaluar lo que estás haciendo, lo que estás sintiendo.

Debes poner especial atención a las conexiones:

Las conexiones que se generan con los otros: ¿son positivas o negativas? ¿Se generan fácilmente o están siendo muy cuesta arriba?

Las conexiones que se generan contigo mismo. ¿Qué sensaciones te produce ese lugar? ¿Qué pensamientos te generan esas personas? ¿Estás tranquilo o más bien intranquilo?

Si lo que hiciste te suma repítelo hasta estar seguro de que realmente es algo que te hace bien.

Si lo que hiciste te resta, descártalo y consigue una manera diferente.

VUELVE A ELEGIR TODOS LOS DÍAS DE TU VIDA

Sé consciente de que lo que pasa en tu día a día lo has elegido tú.
Hasta que no seas consciente de esto creerás que lo malo o lo bueno ha sido mera casualidad.

VUELVE A ELEGIR las veces que sean necesarias.

Y si en la nueva decisión, vuelves a equivocarte, VUELVE A ELEGIR.

Sin juicio. Sin autocastigos. Con la mirada de un investigador, de un científico. Aprendiendo y corrigiendo.

Todos los días, a cada hora, a cada minuto, a cada segundo, PUEDES VOLVER A ELEGIR. Es una oportunidad que no caduca. Siempre está disponible para ti.

Lo que tú concibes como orden posiblemente no es lo mismo que lo que yo concibo.

Lo que tú percibes como “embellecimiento” probablemente no sea lo mismo que tu vecino percibe.

Lo que a ti te hace sentir equilibrado no necesariamente sea parte de un equilibrio común.
Cuando entendemos esto, entendemos lo siguiente:

Tu orden, tu embellecimiento y tu equilibrio, solo pueden ser definidos y construidos por ti.

La ocupación, la experimentación y el hacer conscientes

inevitablemente te llevarán a conocerte y a construir tu propio equilibrio. Pero es importante que sepas que donde pones el foco, pones la energía.

Y esa energía debe estar conectada con los elementos correctos:

Debemos elegir a qué queremos estar conectados

De esa manera optimizarás tus esfuerzos, tus energías, tus acciones, tus emociones y tus pensamientos.

Ajá...¿Y ahora qué? Reconexión con la vida después de superar el sufrimiento

RECONEXIÓN CON LA VIDA DESPUÉS DE SUPERAR EL SUFRIMIENTO

Este cuadernillo probablemente sea el más sencillo y a la vez el menos fácil de cumplimentar. ¿Sabes por qué? Porque nos han enseñado a estar en una búsqueda constante de lo que NO tenemos. De lo que nos falta. De lo que "deberías" ser o hacer.

Y en este cuadernillo, el objetivo real es "el retorno a casa", el retorno a ti, la conexión con lo que ya tienes, con lo que ya sabes, con quien siempre has sido.

El camino para conectar de esta manera es el camino de retorno al niño que fuiste:

Con confianza, con ilusión, con humildad, CON LA VERDAD, tu verdad.

A partir de este momento olvida todo lo que te han dicho, todo lo que has estudiado, los títulos que hay en la familia, las profesiones de los vecinos, etc., etc., etc.

Comencemos…

Piensa, por favor, en TODO aquello que te hace perder la noción del tiempo y anótalo a continuación:

Investiga qué ocupaciones existen basadas en tus gustos

Busca mentores, instituciones o escuelas que te ayuden a profesionalizar tu pasión.

Esto tan solo son ejemplos de actividades que yo misma busqué cuando hice esta actividad en 2016. La denominé "La profesionalización de mis sueños".

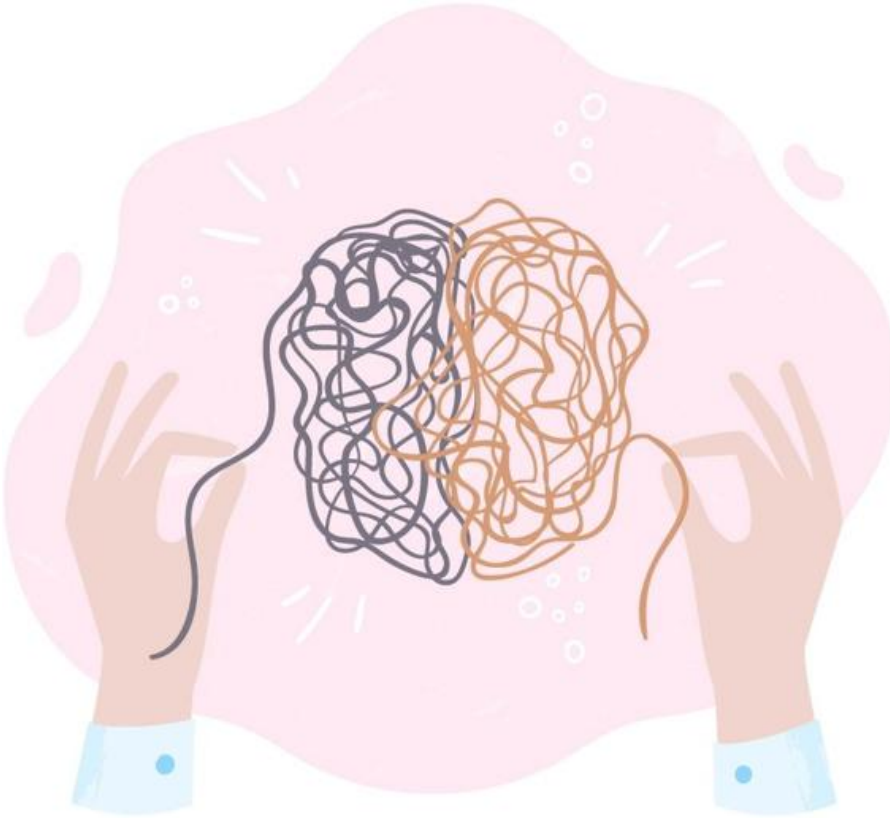
Muchos de los estudios que hice no los apliqué profesionalmente, pero el proceso fue enriquecedor y muy divertido.

Tengo la calma de tener unos cuantos títulos de "lo que me gusta", en caso de que mi ocupación actual no me diera los frutos esperados. Eso hace que me mantenga conectada al progreso y al equilibrio.

Al final, la ocupación es aquella actividad que tiene un sentido para ti y que te impulsa a participar en ella día tras día, generando así un impacto en tu entorno y transformándote internamente.

Finalmente, elegir a lo que te dedicas y de aquellos que te rodean es el secreto para llegar hasta dónde sabes que puedes llegar, sin dramas ni retrasos innecesarios.

APARTADO ESPECIAL PARA ACOMPAÑANTES Y TERAPEUTAS



APARTADO ESPECIAL PARA ACOMPAÑANTES Y TERAPEUTAS

Hay cosas que por más que queramos entender sobre la situación de nuestro ser querido o paciente, “desde afuera” no lo podremos comprender. No porque “no hagamos suficiente”, ni porque “no los amemos lo suficiente”, ni porque tengas que empeñar la vida para “salvarlos”.

Es esencial que entiendas que lo que está transitando tu ser querido o paciente lo está experimentando DE VERDAD.

No sirven frases como las siguientes:

“Eso está en tu cabeza”. “Pon de tu parte”.

“Si te esforzaras más”.

“TIENES que hacer tal cosa y si no lo haces es porque no quieres salir de ahí”.

El hecho de que “desde afuera” se vean las cosas más claras no quiere decir que adentro las cosas se vean iguales. Hay mucha oscuridad. Hay mucha confusión. Hay una frase que debes tatuarte para entender la situación:

“Quiero, pero no puedo”
Tu ser querido o tu paciente está intentando todo lo que está en sus manos para entender, para sanar, para que eso termine.
Todos los días quisiera ducharse, pero no puede.
Todos los días quisiera salir a caminar, pero probablemente no puede.

Todos los días quisiera dejar de llorar, pero no ha podido lograrlo.

TODOS los días se plantea un objetivo nuevo, pero no puede cumplirlo.

No es que no quiera… Es que no puedes.

Necesito que entiendas que tanto tú como esa persona tienen la absoluta decisión de seguir en el camino del otro, o parar en algún punto.

Si lo has hecho todo, si lo has intentado todo, si has buscado nuevas maneras, si tratas de “convencerlo” de que puede salir de eso, si no has parado, si has dejado tu vida, si todo se te ha “caído” por esta situación que nunca termina, entonces:

Vuelve a elegir

Sí… Aunque elegir signifique tomar otro camino.

No eres responsable del camino de la otra persona. No lo vas a salvar.

¡Es IMPOSIBLE!

Intenté salvar a muchas personas antes de darme cuenta de que es la **mayor falta de respeto** que pude demostrar ante ellos:

Quitarles la opción de elegir

Cada quien tiene el derecho PLENO de elegir el modo en que necesita vivir, aunque eso signifique aceptar que han elegido el sufrimiento como modo de vida.

Hay personas que nunca sanarán de la manera en que nosotros tenemos concebido que sucede una "sanación".

Hay personas que no saldrán de la oscuridad, de la miseria, de las adicciones, pero estas personas tienen un propósito. Son almas que han venido a enseñarnos y a ayudarnos a trabajar aspectos de nosotros mismos, desde la oscuridad inacabable de su vida.

Vienen a liberarnos. A enseñarnos a soltar.

A entender que no hay una sola manera de vivir, que son muchas maneras y que no todas nos gustan (pero que eso no es su responsabilidad. Es la tuya).

Por favor, lee este libro las veces que sean necesarias y sé consciente de que **has hecho un trabajo FENOMENAL.**

QUE TODOS TUS ESFUERZOS HAN VALIDO LA PENA.

Que aunque tu mamá, tu papá, tu hermano, tu tío, tu hijo, tu paciente no haya salido de la enfermedad, **TÚ HAS HECHO TODO LO QUE HAS PODIDO CON LO QUE HAS TENIDO.**

Fórmate, busca ayuda, haz lo que necesites hacer, pero hazte consciente de que **TU AMOR ES LO QUE NUTRE A ESA ALMA.**

Ocúpate de ti.

De cambiar tu historia.

Busca ayuda para ti, a la par que lo ayudas a él.

Si haces todo desde tu amor, no hay manera de que le hagas daño.

ESCUCHA TU INTUICIÓN:

Abrázalo.

Dile la verdad: que no tienes idea de lo que está viviendo. Llora las veces que necesites.
Dile cuánto lo amas. Asegúrale que ESTÁS AHÍ.

Si un día esa persona no quiere hacer nada porque se siente muy mal, haz "nada" con ella.

No creas en eso que dicen: "mientras más fuerte seas, más le ayudas". NO. **Mientras más REAL seas, más le ayudarás.**

No pierdas de vista tus ilusiones, tus planes de vida, tus objetivos.
No te desconectes de ti.
No elijas ni construyas tu vida solo "por vivir por y para ella". (A la larga, esto los matará a los dos).

Por favor, hazte consciente de que si tu foco "solo" está en esa persona que está transitado el sufrimiento, a mediano plazo ya no será un solo diagnóstico sino dos, pues sumarás el tuyo.

Este libro está escrito para las personas que pensamos que jamás nos pasarían ciertas cosas.

Para todos los que hemos recibido un golpe bajo tan duro, que creímos que se nos acababa la vida.

Para el que ha conseguido a su ser querido sin vida, después de un camino tormentoso.

Para los terapeutas, para los padres, para los hijos, para las parejas, para los hermanos, para los pacientes.

No estamos exentos de caminar por vidrios filosos o por brasas hirviendo

El verdadero secreto está en acompañar y dejarse acompañar.

Si no, no tendría sentido que yo siguiera viva y estuviera aquí, contigo, acompañándote en tu camino.

Porque efectivamente conseguí la respuesta a la pregunta:

Ajá… ¿Y ahora qué?

¡Ahora lo que viene es LA VIDA!
¡Ahora lo que viene es LA VIDA!

Aprender a vivir y dejar de sobrevivir. Lo que queda es agradecer día y noche.

Lo que queda es recibir todo lo bueno que te viene.

Lo que viene es aceptar que no tenías NI IDEA de la fuerza que había dentro de ti y que ahora la ves en cada decisión que tomas.

Lo que viene es VERTE. Validarte.

Agradecerte.

Ser tu prioridad.

Ser un alma fuerte y un cuerpo entero.

Viene lo mejor que has podido experimentar nunca.

Que aunque pensabas que ibas a romperte en mil pedazos, ESTÁS AQUÍ. Y si estás aquí es porque todavía tienes un propósito precioso por cumplir.

Ya se acabó la oscuridad. Ya terminó el sufrimiento

¡Te doy la bienvenida!
Ahora lo que viene es LA VIDA

Aviso legal

Esta es una obra escrita en su totalidad por ***Adriana Plasencia Acosta*** lo cual exonera de cualquier asunto legal posterior a su publicación, a todos y cada uno de los profesionales independientes que intervinieron para convertirla en libro. Por consiguiente, el apoyo de estos profesionales no tiene que ver con el fondo ni con su contenido.

Adriana Plasencia Acosta, sus libros, agendas, canal de YouTube, artículos de revista, portales web, blog, conferencias, talleres, redes sociales y otros relacionados, ofrece este y otros materiales como recurso de información, entretenimiento y entrenamiento porque su experiencia, estudios y trabajos le han brindado a ella resultados más que satisfactorios; por tanto, lo que hagas con el conocimiento que obtengas o generes por el uso de este y otros de sus materiales, es única y exclusivamente tu responsabilidad, y al seguir adelante y leer este documento así lo aceptas.

Básicamente, tú eres responsable de tus actos y del uso que puedas hacer con los recursos que ofrece ***Adriana Plasencia Acosta***. Dichos contenidos reflejan lo mejor de las recomendaciones posibles sobre su experiencia como ser humano y profesional, con una trayectoria que abarca más de 11 años como terapeuta ocupacional con especialización en psiquiatría, además de su formación como experta en Coaching con Inteligencia Emocional y Programación Neurolingüística, pero sobre todo como superviviente del suicidio, la depresión mayor, el trastorno de pánico y la agorafobia. Sin embargo, no son garantía de éxito para tus iniciativas de cambios en tu vida o vida profesional, ya que son muchos los factores que influyen en la efectividad de las recomendaciones personales, técnicas, conceptos e ideas.

La licencia de uso de este libro es para tu disfrute personal.

Si deseas compartirlo, ten la amabilidad de adquirir una copia adicional para cada destinatario.